
فن الشياتسو

فن الشياتسو

(المساج الطاقي)

النهوض بطاقة الجسد و الروح

إعداد:

اللجنة العلمية في مؤسسة غودس و غروست

ترجمة:

د. زيدون عبد الرزاق توفيق

اسم الكتاب: فن الشياتسو

ترجمة: د. زيدون عبد الرزاق توفيق

سنة الطباعة: 2015.

عدد النسخ: 1000 نسخة.

الترقيم الدولي: ISBN 978-9933-410-67-4

جميع العمليات الفنية والطباعية تمت في:

دار ومؤسسة رسلان للطباعة والنشر والتوزيع

يطلب الكتاب على العنوان التالي:

دار ومؤسسة رسلان

للطباعة والنشر والتوزيع

سوريا - دمشق - جرمانا

هاتف: 00963 11 5627060

هاتف: 00963 11 5637060

فاكس: 00963 11 5632860

ص. ب: 259 جرمانا

www.darrislan.com

المقدمة

النشوء

يعتقد بأن الشياتسو نشأ في الصين قبل 2000 عام على الأقل، عندما ذكرت الروايات القديمة أن الأمراض والعلل وعلاجاتها يمكن أن تتأثر بتغيير الطعام وطريقة العيش. كذلك أُوصي باستعمال المساج والوخز بالإبر الصينية. مع مرور الوقت، عدة تقنيات ومعلومات تم جمعها وفي النهاية تم تطوير التدريب عليها في اليابان. وتدرب اليابانيون على تقنية المساج الخاصة هذه بعد أن أدخلت إلى بلدهم، وكانت تعرف بـ (الانما) أو (آما)، المساج المشرقي القديم. العلاج الذي اليوم يعرف بـ (الشياتسو) تطور تدريجياً مع الزمن من (الانما) تحت تأثير الشرق والغرب وهو مزيج من المساج القديم، المساج الذاتي (يطلق عليه أيضاً دو ـ إن) وبعض الميزات البارزة للجودو. لكن حديثاً جداً تم مداولتها شعبياً ومعرفتها، وبدأ الناس يعون وجودها وفوائدها.

الكلمة شياتسو هي مشتقة من (شي) وتعني الأصابع و(آتشو) وتعني الضغط. التقنية إذاً يشرحها اسمها، وهو استعمال الضغط على أجزاء الجسم باستخدام الأصابع. ومع ذلك، وكما هو متوقع، الشياتسو هو أكثر من هذا بكثير والتطورات الحديثة لا تعني استخدام الأصابع فقط. الجزء الأساسي لتمرين (الانما) هو مشابه لضغط وتدليك أجزاء الجسم. هذه التمارين كانت متعارفاً عليها بحدود القرن السابع والثامن بعد الميلاد في الصين وبعد عدة تطورات في الطرق المتعارف عليها حينها، وفي نهاية القرن الثامن عشر الميلادي صدر كتاب مفصل عن هذا الموضوع. المبدأ الرئيسي لهذه الطريقة هو استعمال خطوط الطول أو قنوات الطاقة ونقاط الضغط ـ وكلاهما من الأفكار المتعارف عليها اليوم. وبشكل مثير للاهتمام، الكثير من أوائل مستخدمي (الانما) كانوا أكفاء (عميان) البصر. ومن

الممكن تتبع دخول الشياتسو ومساجه إلى الغرب منذ زمن قديم تاريخياً يعود إلى مئات السنوات قبل الميلاد ومنذ أيام أبو قراط.

ومع ذلك للشرق والغرب وجهات نظر مختلفة حول الصحة والحياة، يكمل أحدها الآخر. الاعتقاد الشرقي هو بداية سير الطاقة خلال الجسم، والتي تسير من خلال قنوات خاصة على خطوط الطول. وكذلك يعتقد بأن هذه الطاقة هي موجودة في كل مكان في الكون وبالتالي كل المخلوقات الحية تعتمد عليها كاعتمادها على التغذية المادية.

الطاقة تعرف بثلاث تسميات متشابهة، الكاي Ki (أو الكي Qi)، الجي (chi) والبرانا (prana) في اليابان، الصين والهند على التوالي.

(يجب أن يلاحظ هنا أن مصطلح "الطاقة" المستخدم هو ليس نفس الكمية الفيزيائية للطاقة المحسوبة بالجول أو الكالوري "السعرة الحرارية".) وكما في الوخز بالإبر الصينية، هناك نقاط ضغط على خطوط الطول التي تمت بصلة لبعض الأعضاء، وهذه النقاط تعرف بـ التسوبوس (tsubos). شياتسو اليوم تجمع عناصر هذه التجارب وكذلك ربما تجمع تطبيقات إضافية مثل التطبيب باستخدام اليدين.

جوهر طريقة التدريب هذه هو الضغط المسيطر عليه من قبل المعالج والمطبق على أنحاء الجسم بواسطة الضغط / التدليك / الفرك/ الضغط بشكل موجع/ لف ....إلخ.

الجسم بشكل طبيعي يستجيب لهذه المحفزات والمعالج بعدها يستجيب لردود الأفعال هذه. التطبيق المباشر للضغط يشجع الجسم على الأداء الصحيح للدورة الدموية وعمل الأعضاء.

تطبيقات الشياتسو

كنتيجة من باعها الطويل ودمجها مع العلاجات الأخرى التي تستخدم المساج الشياتسو أثبتت فعاليتها في شفاء وتخفيف آلام الكثير من الحالات. الشياتسو يمكن أن تستخدم لعلاج الكثير من المشاكل الصغيرة ومشاكل أخرى يعتبرها من يعاني منها أساسية، وهذه تتضمن:

- الأرق
- صداع الرأس
- القلق
- ألم الظهر
- التعب
- بطء الدورة الدموية
- مشاكل الوزن
- سوء الهضم
- القُشعريرة وتورُّد الوجه
- قلة الشهية
- تساعد في الأمراض المزمنة الروماتزمية
- ضغط الدم المرتفع

يستخدم الشياتسو في اليابان للحالات والأمراض البسيطة وهو جزء مهم في ممارسة الصحة الجيدة. الطب الغربي ربما غير قادر أن يجد سبباً عضوياً للمشكلة، بالرغم من استطاعته تقديم بعض العلاجات لآلام المرض ولكن بعض الأسباب الرئيسية للمرض لا يمكن شفاؤها. من الممكن أن تكون جلسة واحدة من

الشياتسو كافية لكي تعالج مشكلة، وذلك من خلال تحفيز مرور الطاقة خلال القنوات. نظام تمارين (يحتمل أن يكون وتيرة عمل خاصة) مع تغيير الطعام أو طبيعة الحياة مطلوب أيضاً. الشياتسو يمكن أن تشجع الإحساس العام بالصحة الجيدة في كل الإنسان، وليس بمعنى الجسدي فقط.

وبعد القليل من الدراسة والتطبيق، يمكن أن تطبق الشياتسو على الأصدقاء والأقارب. وهناك فوائد كثيرة للمانح والمستلم للشياتسو، على المستويين الجسدي والروحي.

ومع ذلك الشياتسو بشكل أساس يباشر بها باستعمال الأصابع، هناك مدارس بديلة والتي طورت طرقاً وتقنيات أخرى وخاصة أسلوب الشياتسو الحافي القدمين، والذي اخترعه سوزوكي ياماموتو Suzuki Yamamoto.

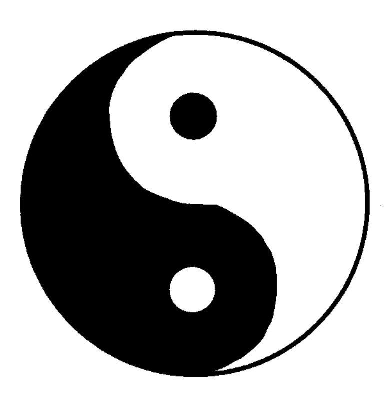
وفي هذه التقنية يقف المعالج على مناطق معينة من الجسم (الظهر، الساقين، القدمين) وطورت هذه الطريقة لكي تتعامل خاصة مع ما يعرف بـ (الحالة الغربية). وهذه كانت إشارة للمظهر السليم للأشخاص الذين يتناولون كميات كبيرة من الطعام الحيواني في غذائهم.

وكعلاج ثانٍ غير معتمد على الأدوية الكيماوية (البايولوجي) المدمج مع الشياتسو مع شد الجسم العضلي وتمارين التنفس، مع الوصايا الغذائية والتي تمهد طريق الحمية الدوائية، وتصل بذلك إلى التوازن.

كلّما وجدت المشاكل، الحلول يمكن أن توجد في انعدام التوازن في واحد أو أكثر من مظاهر الحياة، سواء كان الغذاء، الحركة، التفكير...إلخ، وفي العلاج الصيني القديم، التوازن المتغير دائماً للين Yin واليانغ Yang، علاج متمم لبعضه بعضاً ولكن العناصر المتعاكسة تستخدم فيه.

Yin and Yang ين ويانغ

الـين واليـانغ همـا بدايـة ونهايـة كـل شـيء: سـبب الحيـاة والمـوت. الصـينيون يتوسطون الأرض أو الخليقة مع ين، والسماء والجنة مع يانغ. وبشكل مصور يمثلان بخط متكون من خطين مفصولين واليانغ هو خط متصل، كل واحد مشتق من المربع والدائرة التي بحد ذاتها تمثل الأرض والسماء على التوالي. أصل هذا يقع ضمن الحقيقة التي تقول بأن الين واليانغ هما خطان استخدما في الرباعيات الشعرية الروحية القديمة. الرباعيات الروحية القديمة (من العصور الغابرة) أعطت (نعم) أو (لا) كجواب لأي سؤال لهما حصرياً، وكلمة (نعم) مثلها اليانغ (الخطوط غير المتقطعة) كلمة (لا) مثلها الين (الخطوط المتقطعة). الين واليانغ مربوطان بشكل معقد. بينما الين هو حالة الراحة، اليانغ يمثل النشاط، والنشاط بشكل ثابت ينتهي بالراحة وهذه بدورها تؤدي إلى مزيد من النشاط. ونشاط اليانغ بانعدام النشاط في الين. وهذه موضحة على شكل مخطط مرسوم وموضح بالعلامة المعروفة للين واليانغ وهذه عادة ما يطلق عليها (ت ـ آي ـ جي ـ إي) (Tai vh'i)، وهو شيء مختلف تماماً من نظام التمارين والتي اسمها الكامل (ت آي جي جو آن) (T'ai chi chu'an).



صورة رقم (1) – ين و يانغ

بالرغم من أن الين واليانغ هما متضادان فعلياً ، معاً يشكلان التوازن وفي داخل كل واحد منهما وذلك بشكل رئيسي للشياتسو ، وبعض فعاليات الجسم تقع ضمن الين أو اليانغ.

اليانغ		الين
السماء		الأرض
السماء العليا		الخلق
الصيف		الشتاء
السطوع		الظلام
الدفء		البرد
الصباح		الليل
النار		الماء
الأعلى		الأسفل
الجنوب		الشمال
الذكر		الأنثى
الخارجي		الداخلي
النشاط		الاستسلام
الموجب		السالب
المبدع		المتلقي
السير للأسفل		السير للأعلى
المشدود		المرتخي

السريع		البطيء
النشاط الجسمي		النشاط العقلي
الاستهلاك للمواد (داخل الجسم)		التخلص من المواد (داخل الجسم)
الأجزاء الداخلية للجسم		الأطراف الخارجية للجسم
قاس		مرن

هناك جزء من الآخر، وهذا ممثل في العلامة بالنقطة (أو الدائرة) التي تحمل لوناً مختلفاً ـ الأبيض في الأسود والأسود في الأبيض (صورة رقم 1). لذلك هما متضادان من الاعتقاد السائد سابقاً بأن التفاعل بينهما يمثل كل الأنماط الموجودة في الطبيعة والعالم بأسره وما وراءه. الين واليانغ جانباهما السالب / الموجب أيضاً يمثلان الشخص (الفرد) / المنزل، عمله أو عملها.

والصفات التي تعزى إلى الين أو اليانغ وبالتالي إلى تركيبة الشخص بحيث يكون شيئاً أو شيئاً آخر.

الجدول في الصفحة 10 يرينا قسماً من هذه الصفات الأساسية. وأيضاً يعرض الحركات والنشاطات.

دائماً الين واليانغ مربوطان معاً وهناك حالة من التدفق الثابت بين الاثنين والتي بالرغم من كل شيء تخلق نوعاً من التوازن. وكما هو مذكور سابقاً، الغذاء مهم والتغيير فيه يجب أن يكون عن طريق معالج الشياتسو. من وجهة نظر الطب التقليدي الشرقي، الغذاء يمكن أن يعرف بطريقة (فعالة). وهذا يختلف عن التعريف الغربي والذي يتكون من البروتينات، المعادن، الدهون، الكربوهيدرات، الألياف، الفيتامينات، ويعتقد (وحسب تعريف الغذاء كطريقة فعالة) بأن، الغذاء يمتلك خواصّ مختلفة فيزيائية، عقلية، روحية، وعاطفية. هذه الطاقة تنقسم إلى

جزئين ـ الين واليانغ. الين هي عندما تتمدد الطاقة واليانغ هي عندما تتقلص الطاقة. وفي هذا السياق، كل تعاريف الين واليانغ تعتمد على طب الأعشاب أو الغذاء التطبيقي (الغذاء المخصص لإطالة العمر، والذي يحتوي على خضراوات طبيعية غذائية مثل الرز الأسمر)، وهذا هو أحسن دليل. الغذاء ينقسم إلى ثلاثة أقسام رئيسية:

قسم منها (متوازن)، وقسم منها ين والقسم الآخر يانغ.

الأغذية التي تعرف بـ الين هي: الحليب، الكحول، العسل، السكر، الزيت، عصير الفواكه، البهارات، المحفزات، أغلب الأدوية (مثل الأسبرين، ...إلخ)، الخضراوات الاستوائية والفواكه، الأطعمة المنقاة، وأغلب الإضافات للغذاء ذات الطابع الكيميائي. أغذية اليانغ هي منتجات الدواجن، الأغذية البحرية، البيض، اللحم، الملح، السمك، الـ miso، الجبن.

الأطعمة المتوازنة هي: البذور، الجوز والبندق، الخضراوات، النباتات المنتجة للحبوب، النباتات البحرية والفواكه الموسمية (مثل التفاح الإجاص والكمثرى). التوازن بين الين واليانغ هو مهم جداً للجسم، مثلاً، في إنتاج الهرمونات مثل الأستروجين والبروجسترون، الفلوكوجين والأنسولين وتمدد وانكماش الرئتين ......إلخ.

الطريقة المتوازنة في الأكل، وخاصة من النباتات المنتجة للحبوب، البقوليات، البذور، الجوز والبندق والخضراوات.... إلخ، هذا مهم لأنه يساعد في توازن الطاقة على محاور الطول، في الأعضاء، الجاكراس Chakras، كما هي معرّفة في مكان آخر. عندما تكون هذه القوى المتعاكسة من الين واليانغ في تجانس وتوازن، سينتج عن ذلك الصحة العقلية والجسدية.

أهمية الغذاء

عادة ما يقال (إنك تكون حسب ما تأكل) وفي السنوات الحديثة هناك جبل هائل من المعلومات، الكثير منها متضارب، حول ما يكون الغذاء الصحي. في أحوال كثيرة هذا يسبب الكثير من الإرباك ويشعر عقل الناس والعامة بأن كل طعام حتى لو كنت تتلذذ بأكله، وهو سيء لك! ولغرض توضيح الصورة، من الجدير بالاهتمام فحص عدة أنواع من الأطعمة في جسم الإنسان. في كثير من الأحوال، ليس الطعام نفسه هو السيئ ولكن ما حصل له أثناء نموه ومعالجته. هناك مدى واسع من المواد الكيميائية والإضافات تدخل ضمن هذا النطاق (وهناك الكثير من المخاطر الصحية تتعلق بها)، وهناك احتمال أيضاً بالتلوث بالأطعمة المتسممة (التالفة) والميكروبات والطفيليات. ما لم تكن في موقع المحظوظ لتتبع طعامك من الحقل أو الحديقة إلى مائدة الطعام، وكل ما يمكن عمله هو أن تبقى على علم تام، وتتبع الإرشادات المعقولة والتي تضمن لك أفضل الاختيارات.

جسم الإنسان يحتاج الغذاء لكي ينتج الطاقة لجميع عمليات الحياة وللنمو، إصلاح وديمومة الخلايا والأنسجة. بشكل عام، الرجال يحتاجون إلى غذاء أكثر من النساء وذلك لكبر حجم جسمهم، ولكن الاحتياجات تختلف اعتماداً على العمر ومستوى النشاط. الشبان النشطون يحتاجون إلى غذاء أكثر من المسنين والأشخاص الذين يمضون أكثر أوقاتهم جالسين، إضافة إلى ذلك، هناك اختلاف داخلي بسيط بين الذين يقارنون ظاهرياً.

هناك ثلاث مجموعات من المواد ـ الكاربوهيدرات، البروتينات والدهون، والتي هي موجودة في الغذاء الذي يحتاجه الجسم بكميات مختلفة.

(الجداول في نهاية الكتاب تعطي دليلاً لمحتويات الأغذية، بالسعرات الحرارية، الكالوري، الدهون، الألياف...إلخ). بالإضافة إلى أن الجسم يحتاج إلى الألياف والفيتامينات والمعادن والتي هي موجودة بكميات مختلفة في الأطعمة المختلفة.

والشرح التالي يعطي خلاصة مختصرة على كل نقطة ذات علاقة بالشياتسو المذكور.

الكاربوهيدرات: هي مركبات عضوية والتي يمكن أن تكون بسيطة أو معقدة، ومهمتها توفير مصدر طاقة سهلة الاستخدام للجسم (وتقاس بالكالوري) كل الكربوهيدرات هي مواد تتكون من الكربون، الهيدروجين والأوكسجين وتصنع بواسطة النباتات. الأشكال البسيطة منها هي السكريات، ومنها الأكثر أساسياً هو الكلوكوز. كل الكربوهيدرات بالنهاية تتكسر بواسطة عمليات الهضم إلى الكلوكوز، والذي يمتص ويستخدم بواسطة الجسم بطرق مختلفة. مع السكريات هذه العملية تكون سريعة والكلوكوز الناتج يمتص سريعاً بواسطة مجرى الدم. وربما تستخدم مباشرة، وخاصة عندما تكون احتياجات الطاقة عالية مثلاً خلال التمارين القوية، والرياضيون عادة ما يستخدمون الكلوكوز لهذا الغرض. الكلوكوز مطلوب من قبل كريات الدم الحمر وهو المصدر الرئيس للطاقة للدماغ. النشويات هي أكثر تعقيداً (سكريات متعددة) وهي كاربوهيدرات مبنية من سلاسل جزيئات الكلوكوز. وهي تحتاج إلى وقت أطول لكي تتكسر بواسطة الأنزيمات الهاضمة أكثر من السكريات ولذلك تجهز كلوكوزاً بشكل تدريجي وبطيء. سوائل الجسم بشكل عام تحتوي على مخزون كافٍ من الكلوكوز يتماشى مع حاجة الجسم من الطاقة ليوم واحد من الفعاليات الحيوية. في الحالات التي ينقص فيها الكلوكوز، يكون الجسم قادراً على أن يصنع الكلوكوز في الكبد بطريقة كيميائية تدعى بغلوكونيوجنسز (Gluconegenesis).

الغليسرول (من الدهون) والأحماض الأمينية (من البروتينات) تستخدم كمواد خام في هذه العملية. وبالعكس، زيادة الكلوكوز يتحول في الكبد إلى كربوهيدرات معقدة (كاربوهيدرات متعددة)، غلوكوجين (منشأ حيواني). وهذا مخزون، خاصة في الكبد وخلايا العضلات، ويستخدم أولاً عندما يكون هناك نقص كلوكوز في الدم.

بشكل عام، السكريات البسيطة وخاصة الأطعمة المنقاة منها الموجودة في الأغذية المعدلة، مثلاً الحلويات، الكيك، الشكولاته، الصلصات....إلخ. والتي هي لمجرد أن تجهز الجسم بـ السعرات الحرارية (الكالوري) وهي سبب مهم في تسوس الأسنان. النشويات، والتي هي موجودة في مجال واسع من الأغذية منها الحبوب، النباتات المنتجة للحبوب، الخبز، العجين، البطاطا، الخضراوات والفواكه وهي أكثر استخداماً وعادة ما تحتوي على الألياف، الفيتامينات والمعادن. ومع ذلك نسبة هذه المواد تنقص في الأطعمة النشوية والتي هي منقاة ومعدلة، مثلاً أنواع مختلفة من الخبز، الطحين، الرز والعجين. الكثير من الناس يتمتعون بنوعيات أقل فائدة من السكريات المنقاة والكربوهيدرات والتي تؤكل بسرعة وبكميات أكبر، وهم يسهمون بتسوس الأسنان وزيادة الوزن والسمنة. لا توجد حاجة إلى إخراج هذه الأطعمة نهائياً من الغذاء ولكن من المعقول أن تجري بعض التعديلات حول اختيارات صحية من الكربوهيدرات وذلك بأكل أطعمة أكثر نشوية.

إذا اختير الطحين الكامل، أسمر أو مملوءاً بالنخالة هذا يزيد من فوائد زيادة الألياف في الطعام. وكذلك هذه بشكل عام مقنعة أكثر وتشبع، ولها طعم مماثل لأقرانها الطحين الأبيض فلذلك تقلل من فرص الأكل بين الوجبات. وهذه المبادئ يفضل أن تتبع بالارتباط مع السعي وراء الشياتسو. السكر يعتبره الكثير من الأتباع على أنه سم إلى النظام ويجب تفاديه في الغذاء المعقول.

البروتينات

هي المركبات الأساسية للجسم تكون أساس الخلايا، الأنسجة والأعضاء، هذه تكون مجموعة كبيرة من المواد العضوية التي تتكون من الكربون، الهيدروجين النتروجين، الأوكسجين. هذه المواد تترتب بطرق مختلفة لتكون وحدات تسمى الأحماض الأمينية والتي عندما ترتبط معاً في سلاسل طويلة، تصنع مركب البروتين. هناك عشرون (20) قاعدة حمض أميني والتي تنتظم جزيئاتها بطريقة

خطية تعرف بـ (عديد الببتيد). بالرغم من أن هناك (20) عشرين نوعاً مختلفاً، هناك احتمالات ضخمة لتكوين (الببتيد) أو البروتين، فالأحماض الأمينية يمكن أن تكون من أي ترتيب. أغلب البروتينات تتألف من أكثر من واحد من السلاسل لـ (متعدد الببتيد) وهناك الآلاف منها داخل جسم الإنسان كل واحد منها ذو تركيبة فريدة من نوعها وكلها تشكل (20) عشرين حمضاً أمينياً. بالإضافة لأنها تكون الجزيئات المكونة، البروتينات تستخدم في الجسم للخزن، وكعامل ناقل (مثل الهرمونات)، كنواقل (مثل غلوبين في الهيموغلوبين في الدم والذي ينقل الأوكسجين) وكنواتج لتحلل العناصر الكيميائية (مثل الأنزيمات). الجسم قادر على صناعة (12) اثني عشر من (20) عشرين حمض أميني. وبالتالي ما تبقى، تسمى (الأحماض الأمينية الرئيسية) التي يجب أن تستحصل من الغذاء. البروتينات موجودة بشكل واسع في الأطعمة المشتقة من المصادر النباتية والحيوانية. المصادر النباتية تتضمن البقوليات، البازلا، الحبوب ـ القطاني، الطحين الأسمر، الجوز والبندق، الجذور، اللحم الأحمر، منتجات الدواجن، السمك، الحليب، الجبن، اللبن، والبيض وهذه تستحصل من الحيوانات.

اللحم الأحمر

مصدر جيد من الأحماض الأمينية الرئيسية والحديد وكانت تقليداً تسمى بروتين (الدرجة الأولى) ولكن التقليد جارٍ الآن بعيداً عن اللحوم نحو غذاء نباتي. في الشياتسو استهلاك الأحماض الحيوانية قلل إلى درجة حتى ينقص من أكل الدهون (قسم قللوا من أكل منتجات الألبان). وبرغم ذلك، النباتيون يستطيعون الحصول على الكثير من البروتين والحديد من المصادر النباتية ومنتجات الألبان. بدائل استهلاك اللحم الأحمر هي الدجاج، السمك، الحبوب، البقوليات...إلخ والتي تحتوي على بروتين علبي والقليل من الدهون المشبعة.

الدهون

الدهون هي مجموعة من المركبات العضوية والتي توجد طبيعياً في النبات وخلايا الحيوان بشكل شحوم تتألف من ذرات الكربون، الهيدروجين والأوكسجين. الشحوم تتضمن الزيت، الدهون، الشموع، والمواد المتعلقة بها وتسمى (الشحوم المشتقة).

الدهن يتكون من جزيئة غلسرول واحدة وثلاثة جزيئات من الأحماض الأمينية، وتعرف إجمالاً بثلاثي الغليسريدات وأثناء الهضم تكسر إلى مركباتها بواسطة أنزيمات تعرف بـ (ليباز أو شحماز Lipase). الدهون تلعب دوراً أساسياً في جسم الإنسان وتقوم بالعديد من الوظائف ـ وهي مخزن مهم للطاقة، تحتوي على ضعف السعرات الحرارية (38 كالوري بالغرام الواحد ـ يمكن أن ترى الجداول في نهاية الكتاب) أكثر من الكربوهيدرات. في البشر، الدهون تترسب تحت الجلد (كدهون تحت الجلد) والتي يمكن أن تحمي الجسم (من الحرارة، الصوت، الكهرباء...إلخ) وكدعامة للجسم. وتوضع أيضاً في الطبقات العميقة للجسم (كأنسجة شحمية) وداخل الخلايا. الدهن الحيواني (والذي يتضمن الإنسان) هو جامد في درجة حرارة الغرفة وهذا النوع يسمى بالمشبع (انظر لاحقاً). كل حامض دهني يتكون من سلسلة الهيدروكربونات الكارهة للماء (يعني لا تذوب في الماء) ومجموعة كاربوكسيل (cooh) في نهاية المركب والتي تحب الماء بشدة (يعني تذوب في الماء). طول السلسلة مختلف من واحد إلى (30) ثلاثين ذرة كاربون ويمكن أن تكون مشبعة وغير مشبعة.

الدهون المشبعة تحتوي على جميع الأواصر الكيميائية مملوءة بذرات الهيدروجين ولا تستطيع الارتباط مع المركبات الأخرى. الدهون غير المشبعة لا تحتوي على مجموعة كاملة من ذرات الهيدروجين في تركيبها، وهي أكثر ليناً ومحتواها أكثر سيولة. الأحماض الدهنية لديها ثلاث وظائف في جسم الإنسان:

1. هي الزمر الأساسية لبناء الشحوم الفوسفورية (الشحوم التي تحتوي على الفوسفور)، والكلايكوليبيد (Glycolipid) (الشحوم التي تحتوي على الكاربوهيدرات)، هذه المركبات هي مواد أساسية للأغشية الخارجية والمحيطة بجميع الخلايا، والتي تسيطر على نفاذ المواد إليها ومنها.

2. مشتقات الأحماض الدهنية، يعني المركبات التي تصنع منها، والتي تعمل كهرمونات ونواقل كيميائية والتي تعمل داخل وبين الخلايا.

3. الأحماض الدهنية تخزن داخل الخلايا كـ غليسرين ثلاثي (يعني ترتبط مع الغلسرين) وكمخزون وقود. وهي تقسم وتجزأ إلى وحدات أساسية بكميات كافية لاستخدامها في إنتاج الطاقة. الدهون المشبعة مثل الكولستيرول هي موجودة باللحم ومنتجات الألبان، مثل الحليب، الجبن، الزبد والبيض.

الكثير من العمليات الغذائية تحتاج إلى إضافة دهون مشبعة إليها وهذه تستخدم بشكل كبير في الصناعة. الأحماض الأمينية المشبعة تتحول بواسطة خلايا الكبد إلى كولستيرول الذي يعتبر مادة مهمة في الجسم، وكمادة في غشاء الخلية والسلف في إنتاج هرمون الستيرويد (الهرمونات الجنسية) وأملاح الصفراء. ومع ذلك زيادة نسبته في الدم يسبب تعصد الأوعية الدموية (تليف الطبقة المتوسطة والداخلية للجدران الشريانية وتراكم الكولستيرول "الترسبات الشحمية") أو إكساء الشرايين من الداخل والذي هو سبب في الذبحات القلبية وجلطات الدماغ وأنواع مختلفة من الأمراض القلبية وهو ميزة بارزة لداء السكري. الرجال هم أكثر عرضة للموت المفاجئ بسبب جلطات الدماغ وأمراض القلب وتم إثبات أن الغذاء الغني بالدهون المشبعة وبالتالي الكولستيرول، يزيد من نسبة الإصابة بهذه الأمراض. وهذا مقبول دولياً بأن الغذاء الذي يحتوي على زيادة من الدهون المشبعة يعاني الكثير من الناس من تبعاته كل عام. ومع ذلك، من السهل نسبياً أن تقوم بإجراء بعض التعديلات على الغذاء لتقلل من الاستهلاك.

بعض الإجراءات البسيطة تتضمن:

1. التحول من الدسم الكامل إلى حليب مرفوع منه القشدة جزئياً أو كلياً.

2. شيّ الطعام بدل قليه وإزالة الشحم عن اللحوم قبل طهيها.

3. استعمال دهون قليلة، والدهون النباتية المتعددة غير المشبعة والزبد النباتي.

4. اختيار أجبان ذات دهون قليلة والدجاج أو السمك بدل اللحم.

5. التقليل من أكل الأطعمة المعدلة، البودنغ (نوع من الحلوى)، الكيك، البسكويت....إلخ.

6. البيض ـ ويعتبر غذاء ممتازاً ولكنه غني بالكولسترول.

لا تأكل أكثر من بيضتين إلى ثلاث بيضات أسبوعياً.

الشحوم غير المشبعة على نوعين، المتعددة الإشباع الأحادية الإشباع.

الأنواع متعددة الإشباع موجودة في الدهون النباتية مثل فول الصويا، عباد الشمس، بعض أنوع الزعفران والذرة، الزبد النباتي الخفيف، الجوز والبندق، البذور ودهن السمك. من بين هذه المجموعة هي (الأحماض الأمينية الأساسية) والتي يحتاجها الجسم لبعض من فعالياته الحيوية، ويجب أن تستحصل من الغذاء. وهذه تشمل اللينوليك (حمض زيت الكتان) الموجود في قسم دهون النباتات وخاصة فول الصويا Groundant، حامض اللينولك (حمض زيت الكتّان) يمثل 20٪ من كمية أحماض الدهون الكلية ممثلة في الغليسرول الثلاثي.

جميع الأحماض الدهنية الرئيسية مهمة لتركيب جدار الخلية وهي أساسية في إنتاج البروستاغلاندين، والذي يقوم بعدة وظائف في الجسم وموجود بمستويات عالية في السائل المنوي.

الدهون الأحادية غير المشبعة موجودة خاصة في الفستق، الزيتون (زيت الزيتون) الأفوكاته (نوع من العرموط الأمريكي)، rape – seed ونوع من زيت الجوز Groundnut oil وبشكل مختلف، استهلاك الدهون النباتية غير المشبعة والدهون النباتية المتعددة غير المشبعة لا ترفع من نسبة الكولستيرول في الدم وهناك دليل واضح بأن لها فوائد، ولها تأثير على القلب والدورة الدموية. وبشكل واضح هذه مهمة لأي فرد لديه أخطار تعرضه للإصابة بالأمراض القلبية. وينصح باستهلاك الدهون بكل أنواعها بحيث يتم تقليلها إلى أقل من 30٪ من الغذاء الكلّي. الدهن الذي يؤكل يجب أن يحتوي على النوعية غير المشبعة المفيدة من الدهون ومن المفيد أكل دهن السمك مثلاً الرَّنكة (سمك من جنس السردين)، السُقمريّ (سمك بحري)، سمك السالمون، الساردين...إلخ، حوالي مرتين أسبوعياً. دهن السمك لهؤلاء الذين يعانون من الأمراض الشائعة وتتضمن الأكزيما، داء الصدفية، التهاب المفصل (الرئية) وكذلك لديه تأثيرات مفيدة على الدورة الدموية.

الألياف

الألياف مصدرها النباتات وهي موجودة في الفواكه، الخضراوات، الطحين الأسمر والخبز، الأغذية الغنية بالنخالة، الرز الأسمر، العجين، السباغيتي، الحبوب ومنها الشوفان، البقوليات، وبعض أنواع الحبوب الأخرى.

هذه نسبياً لا تهضم وتساعد في مرور الطعام خلال الجهاز الهضمي وبالتالي تمنع الإمساك. وجود الألياف ينظم امتصاص الدهون والسكر خلال مجرى الدم. الشوفان خاصة مفيد في تهبيط نسبة الكولسترول في الدم.

يجب ملاحظة أن الاستهلاك غير الكافي للألياف له مردودات خطيرة على صحة الإنسان، وتم ربط ذلك بتكون سرطان القولون والمستقيم (وخاصة إذا كان الغذاء عالي الدهون)، بعض حالات اضطراب القولون (متلازمة الأمعاء الهيوجة)، الإمساك، وارتفاع نسبة الكولسترول في الدم.

سرطان القولون والمستقيم (القولون أو المستقيم) هو ثالث أكثر السرطان شيوعاً بين الرجال، عادة تصيب متوسط العمر إلى الشيخوخة (50 – 70 سنة). ويعتقد بأن الإنسان السليم إذا زاد استهلاك الألياف في اليوم إلى 25 غم أو أكثر، فهذا يساعد على منع الإصابة بهذا النوع من السرطان. مرة أخرى ضبط الغذاء ممكن أن يكون سهلاً جداً بواسطة مثلاً، اختيار الخبز الأسمر بدل الخبز الأبيض والحبوب التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف في الفطور. بالإضافة إلى أنه ينصح بأكل خمسة أنواع من الخضر والفواكه يومياً والتي توفر الفيتامينات والمعادن وكذلك الألياف.

الفيتامينات والمعادن

الفيتامينات هي مجموعة من المواد العضوية والمطلوب توفرها بكميات ضئيلة وذلك للحفاظ على الصحة الجيدة. إن نقص أي نوع من أحد الفيتامينات ينتج عنه مرض نتيجة النقص. هناك مجموعتان من الفيتامينات، واحدة قابلة للذوبان في الدهن ومنها K, A, D, E والأخرى قابلة للذوبان في الماء، فيتامين C (حمض الأسكوربيك) وفيتامين B (الثيامين).

هناك ستة مجاميع للفيتامينات وكما يلي:

1. فيتامين A أو ريتنول، ويجب أن يستحصل من الغذاء وهو مطلوب في صناعة رودوبسين Rhodopsin، وهي مادة أو صبغة حساسة للضوء، وتسمى أيضاً الصبغة الأرجوانية التي هي أساسية في الرؤيا الليلية. فيتامين A هو أيضاً مطلوب لأدمة الجلد والأنسجة ومن مصادره الجيدة: الخضروات الخضراء، ومنتجات الألبان، الكبد ودهن السمك. نقصه يسبب العمى الليلي وربما فقدان البصر نهائياً.

2. بِ كومبلكس (مجموعة فيتامين B): وتشمل الثيامين، رايبوفلامين، حامض الثيكوتين، حامض البانتوثينيك، البيوتين،

حـامض الفوليـك، B6 الباريدوكسـين، B12 (سـيانكوبولامين) وحـامض الليبـوك. وكـل هـذه مطلوبـة لصـناعة كريـات الـدم الحمـر وأدمة الأعصاب ولعمل الأنزيمات ولأيض الأحماض الأمينيـة. يجـب أن يستحصل على هذه المجموعة من الفيتامينات مـن الغـذاء ومصـادر مثـل الخضـراوات الخضـراء، منتجـات الألبـان، الحبـوب، النباتـات المنتجـة للحبـوب، البـيض، الكبـد، اللحـم، الجـوز والبنـدق، البـذور بشـكل عـام والبطاطـا والسـمك. إن نقـص فيتـامين ب يـؤدي إلى ظهـور مـرض (بيري بـيري) بينمـا نقـص العناصـر الأخـرى يمكـن أن يـؤدي إلى فقـر الدم أو فساد (تدهور) الجهاز العصبي (وخاصة B12).

3. فيتامين C (حامض الأسكوربيك) يجب أن يستحصل عليـه يوميـاً مـن الطعام لأن أي زيادة في الجسم له تطرح ولا تخزن. وهـو مطلـوب لإدامـة عمـل جـدران الخلايـا والأنسـجة الضـامة في الجسـم ومنهـا الأوعيـة الدموية والأربطـة. وكـذلك يسـاعد في امتصـاص الحديـد في الجسـم، ويطـرح أثنـاء عمليـة الهضـم ونقصـه يسـبب هشاشـة الجلـد، والأوعيـة الدموية والأوتار وهذه صفة مميزة لمرض يسمى الأسقربوط.

4. فيتـامين D. وهـو فيتـامين يـذوب في الـدهن ولـه نوعـان مـن المشـتقات السـتيروئيدية: D2 أو الكالسـيفيرول ويوجـد في الخمـيرة، D3 أو الكولسـتيرول، وبوجـود أشـعة الشـمس. وهـو يسـيطر علـى نسـبة الكالسيوم في الدم، ويحث على زيادة استلام المعادن من عملية هضـم الغـذاء وبالتـالي تـوفره ضـروري لنمـو العظـام وإصـلاحها. لـذلك نقـص فيتامين D يؤدي إلى تشوه العظام - الكساح في الأطفال وتلين العظـام عند البالغين. المصادر الغذائية له هو دهن السـمك، البـيض، ومنتجـات الألبان.

5. فيتـامين E أو توكـوفيرول والـذي يشـمل عـدة مـواد أساسـية تـدخل في إدامـة جـدار الخلايـا. وهـو موجـود في الأغذيـة مثـل النباتـات المنتجـة

للحبوب والخضراوات الخضراء والبيض ونقصه نادر لأنه شائع في الأغذية.

6. فيتامين K أو الفايلوكو بصيغة مركب يعمل كأنزيم مساعد (Coenzyme) في صنع البروتين وفي تخثر الدم. الخضراوات الخضراء والمح (صفار البيض) هي مصادر غذائية نادرة جيدة له، ونقصه نادر لأنه أيضاً يصنع بواسطة جرائيم الأمعاء. وإذا حصل هذا النقص (يعني إذا الجراثيم الموجودة في الأمعاء، ولأي سبب، تعرت أو دمرت) يحتمل حصول نزف شديد.

المعادن هي عناصر كيميائية وهي (مثل الفيتامينات) مطلوبة بكميات ضئيلة في الغذاء. مثلاً الكالسيوم، الزنك، الحديد، الألمنيوم، الصوديوم، البوتاسيوم، وهي أساسية للعديد من العمليات الأيضية الداخلية من إنتاج الدم والعظم إلى إيصال الحوافز العصبية.

ونقصها يؤدي إلى ظهور حالات معينة ومن الأمثلة الجيدة لها هي بعض أنواع فقر الدم والتي تتسبب أو تسوء بفقدان الحديد من الغذاء. المعادن موجودة في الكثير من الأغذية وتشمل الخضراوات الخضراء، الفواكه، الحبوب ومنتجاتها، الجوز والبندق، البذور، منتجات الألبان، اللحم والبيض والسمك.

الماء

شرب السوائل بشكل مشروبات معتمدة على الماء، أمر أساسي للصحة العامة وفي بعض الأحوال يتم التغاضي عنها بسهولة. الكثير من الناس سعداء لاستهلاك الشاي، القهوة، المشروبات المغلية والمشروبات الكحولية ولكن شرب الماء وعصير الفواكه أقل قبولاً في بعض الأحيان. أظهرت الدراسات أن العديد من الناس قلما يشربون الماء وخاصة الشباب منهم يقللون من شرب الماء بدون إضافات. والتوصيات تؤكد على شرب الماء بدون أي إضافات 6 إلى 8 مرات في اليوم.

عصير الفواكه والسكر القليل المطحون، الشاي، القهوة تمثل بدائل مفيدة، ولكن القهوة تحتوي على الكافائيين، والذي لا يرغب في الإكثار منه، وهو غير مفيد في بعض الحالات الطبية.

المشروبات الكربونية الخفيفة يجب أن تؤخذ باعتدال، وخاصة التي تحتوي على نسبة سكر عالية. الماء هو أساسي لعمل الكليتين والأمعاء بشكل طبيعي ولكن الجسم يحتاج الكثير منه في الجو الحار لكي يعوض الخسارة الطبيعية للسوائل من خلال التعرق. ومن الجيد أن تشرب عدة كؤوس من الماء بعد احتساء الخمر أو الكحول، وخاصة في المشروبات القوية مثل الكحول بدون أي إضافات (الماء وغيره).

الملح

من المعروف أن الأطعمة الغربية تحتوي كثيراً من الدهون، ولكن من المعروف أيضاً أن الأطعمة الغربية تحتوي على نسبة أكبر بكثير من الأملاح. زيادة أخذ الأملاح تضع إجهاداً على الكليتين ويمكن أن تسهم باعتلال هذه الأعضاء، وأيضاً نشوء ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب التي يكون الرجال عرضة لها خاصة. أكل الأملاح بشكل كبير يؤدي إلى تفاقم الأمراض وهذا الكلام صحيح حتى بالنسبة للمواد (الصحية) مثل الحبوب التي تؤخذ في الفطور والخبز الأسمر. كذلك التركيز العالي للأملاح يمكن أن يكثر في بعض المواد مثل البسكويت الحلو، الصلصات، البقوليات المطبوخة....إلخ، فوجود الملح ليس دائماً واضحاً. نسبة قليلة من الملح ضرورية لعمل أجزاء الجسم الرئيسية ولكن هذه عادة ما يحصل عليها من أنواع الطعام المختلفة وبشكل متوازن. لذلك ولكي ننقص من أخذ الأملاح، لا يجوز إضافة أي ملح إلى الطعام، سواء أثناء الطبخ أو على المائدة. استعمال الأطعمة المعدلة يجب أن يكون محدوداً ويجب اختيار الأنواع التي تقل فيها نسبة الملح كلما كان ذلك ممكناً. الكثير من الناس يستمتعون بطعم الملح، والذي يحسن من طعم الأكل، وربما نجد من الصعوبة تقليله في الطعام.

هناك عدد من بدائل الملح موجودة، وهي عادة تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم بدل الصوديوم وهذه ممكن استخدامها بطريقة ممتازة كبدائل. وكذلك الاستعمال المتكرر للأعشاب والبهارات في الطبخ (إذا استمتع الشخص بذلك) يمكن أن تساعد في قلة ملاحظة نقص الملح في الطعام. من المهم أن تستمر بالاستمتاع بالطعام، أما بالنسبة للناس الأصحاء من الأكثر واقعية هو إنقاص الملح أكثر من حذفه نهائياً من الطعام. وأيضاً إذا تم أكل وجبة طعام مالحة من المفيد أن تشرب كأس أو كأسين إضافيين من الماء حتى تساعد عمل الكليتين.

الطعام في الشياتسو

من المهم أن تلتزم تماماً وتيرة العمل في الشياتسو، يجب أن يكون هناك غذاء مدروس وتكميلي ويجب أن تتذكر المعلومة المذكورة سابقاً. من الممكن أن تلتزم بطريقة عمل وتتبعها كما ذُكر سابقاً، الكثير يوصون بالإقلال من تناول البروتينات الحيوانية. بشكل عام، الأطعمة المصنعة مثل المحليات والأطعمة المعدلة (مثل السكر الأبيض، الطحين...إلخ) يجب تجنبها والأفضلية تعطى لاستهلاك الخضراوات والفواكه. الحبوب بشكل عام تعتبر مهمة جداً والجدول التالي يعطي بعض الاستخدامات لأنواع الطعام المثالية.

الحبوب: الطحين (بنوعيه الأبيض والأسمر)، الرز الأسمر، الشوفان، الذرة، الشعير، الذرة، الدخن.

جميع الفواكه: التفاح، الإجاص (الكمثرى)، التوت... إلخ.

المكسرات (Nuts): الكاشيو أو الكازو (Cashews) (غير المملحة)، اللوز، الجوز.

الخضروات (أي نوع منها): بروكولي (ضرب من القرنبيط)، القرنبيط، كرنب (الملفوف)، الجزر، الكرذات، البصل، البقوليات الخضراء، الشطّا (أول ما

ينبت من الورق)، السبانخ، الخضار في السَّلَطة، الشطّا من البقوليات (لوبيا، الفاصوليا، البزاليا).

الحبوب (القطاني): كل أنواع العدس، aduki beans, red kidney, chick peas، فول الصويا، mug beans, split peas.

السمك: أغلب أنواعه.

وهناك أنواع تقليدية في بعض الدول والمناطق، مثلاً الطحلب البحري يستخدم في كثير من المناطق. وهو يوفر مصدراً جيداً لليود، فيتامين B والعديد من المعادن.

الغذاء التطبيبي

الغذاء التطبيبي (متكون من كلمتين life and large أي الكبير والحياة)

بدأ مع طبيب ياباني في نهاية القرن التاسع عشر. الغذاء يعتمد على النباتات المنتجة للحبوب بشكل عام والخضراوات وفي النهاية تطور أكثر وأعطى مقاومة أكثر للأمراض وطاقة أكبر. الغذاء مثل أي شيء آخر يعتمد على التوازن للين واليانغ (كما ذكرنا سابقاً). الغذاء الغني بالألياف ممكن أن يساعد في تقليل مشاكل الوزن، مستوى الكولسترول، القبض وهكذا، ولكن من الحيوي والأساسي جداً دمجه مع بقية الأطعمة بحيث يعطي توازناً من الفيتامينات والتي تنقص في الغذاء التطبيبي بشكل حاد.

لذلك في الشياتسو يوجد جمع لبقية الأغذية، وخاصة الخضروات والفواكه في غذاء تطبيبي معقول والذي يحتوي اليوم على النباتات المنتجة للحبوب، الفواكه، الخضراوات (ومنها طحلب البحر)، الحساء (الحبوب القطاني، الصويا...إلخ) والحبوب والمكسرات.

ويضمن العناصر الغذائية والفيتامينات مثل D و B12 موجودة في الغذاء.

الطاقة أو الـ Ki

كما ذكرنا سابقاً الكي أو كوي Ki, gi (انظر صورة رقم) ممثلة بالين واليانغ، هي القوة الرئيسية أو طاقة الحياة. التوازن هنا أساسي وهناك شيء آخر مقبول وهو أن الكي Ki من خلال الين واليانغ هو القاعدة لخمسة عناصر رئيسية: الماء، الخشب، النار، الأرض، المعدن ومن ثم تمثل الكون بأسره.

بالإضافة إلى ذلك، الخمسة عناصر تمثل الشكل الخارجي لجسمنا.

يتدفق الكي Ki من خلالنا بواسطة القنوات والتي تسمى خطوط الطول (انظر لاحقاً) وكل خط طول مربوط بأحد العناصر الخمسة هذه. خطوط الطول هذه فيها نقاط ضغط وهي مركز الاهتمام في الشياتسو، والانسداد هنا يجب أن يفتح لإرجاع التوازن.



صورة (2) رمز الـ Ki

الهالات

يعتقد بأن هناك عدداً من الهالات، أو طبقات الطاقة، والتي تحيط بالجسد المادي، ويمكن اكتشافها أو إحساسها.

1. أول طبقة: الجسم الأثيري، وهي أثخن طبقة مربوطة مع الجسد وطريقة عمله. التمارين المذكورة لاحقاً تمكن من اكتشاف هذه الطبقة.

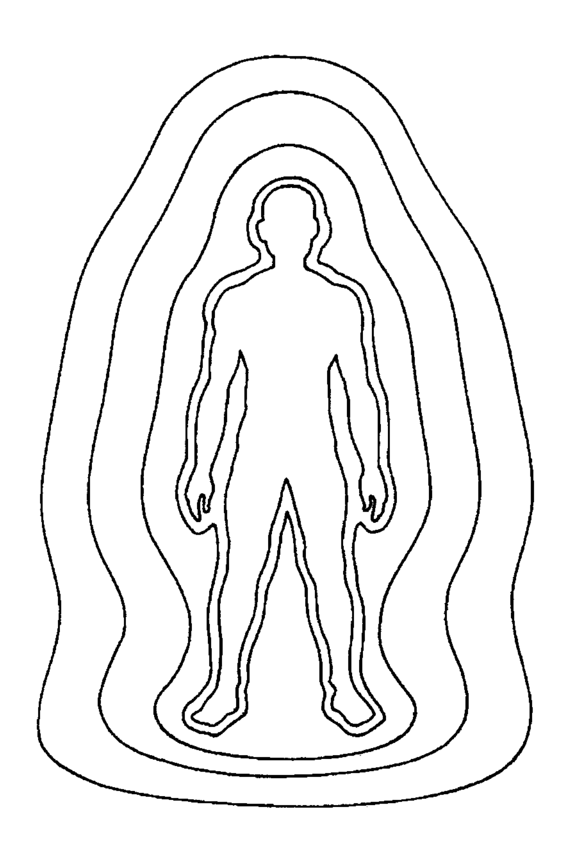
2. الجسم الأسترى ـ وهي أكثر توسعاً ويؤثر فيها شعور الناس وإذا أظهرت من قبل clairvoyant أو الشخص الذي يملك قابلية نفسية، يقال عنها أنها تغير اللون والشكل وتعتمد على المشاعر المحسوسة. الهالة الأخرى هي:

3. الجسم العقلي، والذي يشترك مع أحاسيس وذكاء الشخص. وأيضاً هذه الطبقة يمكن عرضها بواسطة clairvoyant الشخص الذي يملك قابلية نفسية، ويقال عن هذه الطبقة بأنها تحتوي على (صور) الأفكار تشع من الشخص. أول ثلاث هالات تكوّن شخصية الفرد. آخر هالة تعرف بـ:

4. جسد العلاقة، الروح أو النفس العليا. وهذه متعلقة باستلام الأحاسيس وإدراكها.

ويعتقد أيضاً في التجسّد وبأنه أول ثلاث هالات تموت مع الشخص وهالة جسم العلاقة تحمل طريقها إلى التطور بانتحال شخصية أخرى. وعندما ينمو الشخص وينضج ويعي، هذه الهالات المختلفة تستخدم، والطاقة تعبر من طبقة إلى أخرى.

ولذلك أي تغيير في الحالة المادية للشخص، بدوره، يؤثر على الطبقات المختلفة الأخرى والعكس صحيح.



صورة رقم (3) الهالات

سبعة مراكز للطاقة أو جاكراس Chakras

يعتقد بأن هناك سبعة جاكراس رئيسية (الجاكرا هي مركز للطاقة) موجودة في الخط الوسطي الذي ينصف الجسم من أعلى إلى أسفل الجذع (صورة رقم 4). وتقع هذه على طول الـ سوشومنا Sushumna أو القناة الروحية، والتي تمتد من تاج الرأس إلى قاعدة الجذع. الطاقة تدخل القناة من كلتا الجهتين. ولذلك سيكون التدفق للطاقة أكثر فاعلية عندما يكون الظهر مستقيماً، وهذه هي الوقفة المثالية

للعلاج أو قوى التركيز تكون مطلوبة. كل جاكرا لها عنصر أساسي في كل هالة وهي تمثل ما يطلق عليه اسم مركز الوعي. كل هالة تحفز عندما يتطور الشخص، ونفس الشيء يحصل مع الجاكراس، تبدأ من أسفل واحدة (جاكرا القاعدة أو القعر) وتتقدم إلى البقية بمرور الوقت. وهذه أيضاً تشمل تغيير الطاقة بين الهالات من كل جاكرا.

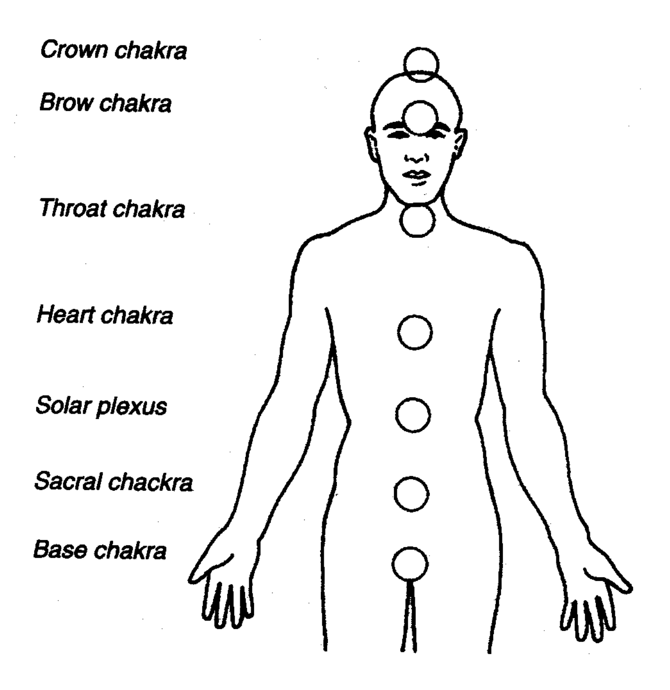
جاكرا التاج

جاكرا التاج: هي متعلقة بالغدة الصنوبرية في الدماغ، والتي تسيطر على العين اليمنى والجزء الأعلى من الدماغ وتؤثر على الأمور الروحية.

جاكرا الحاجب

الاجنا ajna، جاكرا الحاجب أو الجبين، والتي تعرف أيضاً بالعين الثالثة، وهي مرتبطة بالغدة النخامية في الدماغ، والتي تتحكم بالعين اليسرى، أسفل الدماغ، الأنف، الجهاز العصبي.

Crown chakra	=	جاكرا التاج
Brow chakra	=	جاكرا الحاجب
Throat chakra	=	جاكرا الحنجرة
Heart chakra	=	جاكرا القلب
Solar plexus	=	العقدة الشمسية
Sacral chakra	=	جاكرا العجز
Base chakra	=	جاكرا القاعدة



صورة رقم (4) الجاكراس الرئيسية في الجسم

إن لديها تأثيراً على الفكر، الإدراك الحسي، الحدس أو البديهة والإدراك الواسع.

جاكرا الحنجرة

الحنجرة أو الجاكرا التعبيرية وهي مختصة بالغدة الدرقية وتسيطر على الجهاز اللمفاوي، اليدين، الذراعين، الفم، الحبال الصوتية، الرئتين والحنجرة.

وكذلك تؤثر على الاتصال الخارجي بالناس، الخلق والإبداع، والتعبير عن النفس.

جاكرا القلب: جاكرا القلب متعلقة بالغدة السعترية (الثيموس) وهي تسيطر على القلب، الثديين، العصب المبهم (Vagus nerve) والدورة الدموية، وهي تؤثر على الإدراك الذاتي، الحب، العلاقات الإنسانية والشفقة.

العقدة الشمسية: العقدة الشمسية أو جاكرا الشخصية وهي متعلقة بغدة البنكرياس (الغدة المعثكلة). وهي تسيطر على الطحال، المرارة، الكبد، وجهاز الهضم والمعدة، ولها تأثير على الأماني، القوة الشخصية ونشوء العواطف.

جاكرا العجز: جاكرا العجز أو الجاكرا الجنسية : تؤثر على غدتي التناسل وتسيطر على أسفل الظهر، الساقين، القدمين، جهاز التناسل.

وهذا يؤثر على الطاقة المادية (الفيزيائية)، الجنسية، العقلية وعلى العلاقات والثقة بالنفس.

جاكرا القاعدة: جاكرا القاعدة أو القعر وهي متعلقة بالغدد الكظرية.

فهي تسيطر على الهيكل العظمي والجهازين العصبي السميثاوي والباراسميثاوي، المثانة والكليتين، وهي تؤثر على التكاثر والقوة الجسدية. مثال ذلك: إذا كان شخص ما يعاني من مرض الحنجرة، فمن الممكن أن يكون غير قادر على التكلم بالأفكار والمشاعر الخاصة.

أعضاء (زانج) و(فو) ـ خزن وإنتاج الطاقة

تبعاً للتقاليد العلاجية الشرقية، الأعضاء لها وظيفة ثنائية ـ وظيفتها المادية والأخرى تتعلق باستخدام الطاقة وربما تسمى بـ (الوظيفة الفعالة). هناك 12 عضواً

مذكوراً في العلاجات التقليدية وتنقسم إلى مجموعتين تعرفان بـ (زانج) و(فو) وكل واحد مشروح في الأسفل.

أعضاء (زانج) هي لخزن الطاقة، أعضاء (فو) هي لإنتاج الطاقة من الطعام والشراب وكذلك تسيطر على طرح الفضلات. الأعضاء يمكن أن تعدد في أزواج بحيث كل (زانج) يقارن مع نظيره الـ (فو) والوظيفة المماثلة. بالرغم من أن غدة البنكرياس (المعثكلة) لم تذكر بالتحديد، ولكنها مضمنة مع الطحال. نفس الشيء يطبق على (السخان الثلاثي) أو (الحارق الثلاثي)، والذي هو مربوط مع العقدة الشمسية، أسفل البطن، والصدر.

الرئتان هما أعضاء (زانج) وهما مختصتان بتمثيل الطاقة أو الكي Ki، من الهواء، والتي مع الطاقة الناتجة من الغذاء تضمن تغذية الجسم بالكامل بحيث يتم الحفاظ على الصحة العقلية وردود الأفعال الإيجابية.

هذا يقترن مع عضو (فو) التابع للأمعاء الغليظة، والذي يأخذ تغذيته من الأمعاء الدقيقة يمتص السوائل الضرورية ويطرح مواد الفضلات خلال البراز. وهو أيضاً مسؤول عن الثقة بالنفس. الطحال هو عضو زانج ويحول الطاقة أو الكي Ki من الطعام إلى طاقة يحتاجها الجسم. هو مختص بالطاقة العقلية، التفكير والتحليل. فهو مقترن مع عضو (فو) في المعدة، والذي يهيئ الطعام وبالتالي تستخلص منه المواد الغذائية وتؤخذ أي طاقة أو الكاي Ki. وهو أيضاً يجهز (الطعام للتفكير). عضو (زانج) في القلب يساعد في تكوين الدم من الكاي Ki ويسيطر على جريان الدم وعلى الأوعية الدموية.

هو مع العقل مسجون وبالتالي يؤثر على الوعي، الاعتقاد، الذكريات البعيدة والإحساس. هذا مقترن مع عضو (فو) التابع للأمعاء الدقيقة والذي يقسم الغذاء إلى جزئين مفيد وغير مفيد، والجزء الغير مفيد يطرح إلى الأمعاء الغليظة. وهو أيضاً مسؤول عن صنع القرارات. الكليتان هما عضوان (زانج) وهما تنتجان الطاقة الرئيسية، أو الكاي Ki، للخمسة أزواج الأخرى من الأعضاء وأيضاً للتكاثر،

الـولادة، التطـور والنشـوء. وهـو يسـاند الـهيكـل العظمـي والـدماغ ويـوفر قـوة العزيمـة و(أنهض وأذهب).

هذه كلها مقترنة مع أعضاء الـ (فو) للمثانة، والتي تخزن فضلات السوائل حتى تخرجها كإدرار (بول) وهـي أيضاً تعطـي القـوة والشـجاعة. عضـو (زانـج) و(المسيطر على القلب) مختص بتدفق الـدم في كـل مكـان مـن الجسـم. وهـو عضـو وجـزء حـامٍ وحافظ للقلب وهو يؤثر علـى العلاقـات مـع النـاس الآخـرين (بـالرغم مـن أنـه لا يوجـد عضو اسمه ـ المسيطر على القلب ـ ولكنه مربوط مع القلب ويعمل معه).

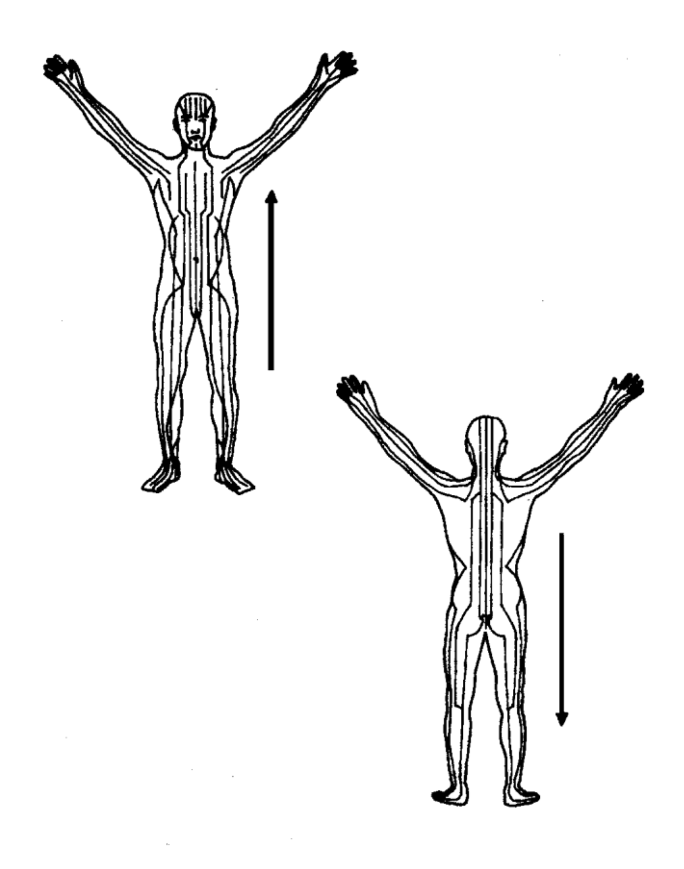
هـذا مقـترن مـع (السـخان الثلاثـي) أو (الحـارق) والـذي يمـرر الكـي Ki حـول الجسم ويسـمح بتبـادل العواطـف مـع الآخـرين. الكبـد هـو عضـو (الـزانج) السـادس، وهو يساعد مع جريان الكـي Ki المنتظم لكـي يصل إلى أفضـل وضـع سـلبي إيجـابي وهدوء عاطفي.

المشاعر الإيجابية، الفكاهة، التخطيط والإبداع كلها مربوطة به.

المـرارة هـي سـادس عضـو (فـو)، والـتي يقـترن معهـا الكبـد وهـذا يجعـل عصـارة الصـفراء تجـري مـن الكبـد إلى الأمعـاء. وهـو مخـتص في اتخـاذ القـرارات والـتفكير المستقبلي.

نظام دائرة خطوط الطوال

دائرة خطوط الطول، وكما ذُكر سابقاً، هو نظام من القنوات غير المرئيـة يقـع خلف وأمـام الجسـم وفيـه تجـري الطاقـة أو الكـي Ki. هنـاك 12 خـط طـول رئيسـياً بالإضـافة إلى اثـنين إضـافيين، ويطلـق عليهـا الأوعيـة المسـيطرة والحاملـة أو الأوعيـة الموجهة. كل خط يمر جزئياً خلال الجسم وجزئياً خلال الجلد، رابطـاً الجـاكراس المختلفة والأعضاء (كما هي معروفة في الطب التقليدي الشرقي).



صورة رقم (5) نظام دائرة خطوط الطول

كل نهاية من كل خط طول هي تحت الجلد والنهاية الأخرى على سطح الجلد على اليدين والقدمين. على كل خط طول النقاط الخاصة بالوخز بالإبر الصينية ونقاط الضغط acupressure ، وتسمى في الشياتسو بـ تسوبوس tsubos. هذه النقاط تسمح عند الضرورة بتغيير مرور الطاقة خلال خطوط الطول (انظر صورة رقم 5) خطوط الطول تستلم الطاقة من الجاكراس والأعضاء (كما هو مبين سابقاً)، ومن خطوط الطول والتي نهاياتها مثبتة على الأقدام والأيادي وأيضاً خلال

نقاط الضغط، أو تسوبوس tsubos. الطاقة أو الكي Ki يمكن أن تمر من أحد خطوط الطول إلى الآخر كما أن هناك (مساراً) يربط كل خط طول من هذه باثنين آخرين. تجري الطاقة في تدفق أو حلقة متواصلة وبطريقة منظمة من خط طول إلى آخر.

وعند العمل على خطوط الطول هذه وخاصة نقاط الضغط، يمكن إحداث عدد من التأثيرات المفيدة مع أمراض مثل الشد العضلي، آلام الظهر وصداع الرأس.

بما أن تدفق الطاقة يمكن تحفيزه بالعمل على خطوط الطول وهذا على التعاقب سيؤثر على المفاصل والعضلات والجلد وبالتالي يقلل من الأعراض. بما أن الحالة العقلية للشخص، المشاعر، الطباع كلها تتأثر بجريان الطاقة، لذلك هذا سيُحدث إطاراً إيجابياً في العقل.

الشخص الذي هو بصحة جيدة يجب أن يحوي على جريان ثابت من الكي Ki، بدون فقد التركيز أو انعدام الموازنة في أي جزء من الجسم. ويعتقد بأنه كلما زادت كمية الكي Ki في داخل الشخص، كلما زادت الحيوية، والوعي والانتباه الذي يملكه ذلك الإنسان.

الشعور بالكي Ki

من الممكن للشخص أن (يشعر) بالكي Ki، والتمرين التالي يوضح كيفية عمل ذلك:

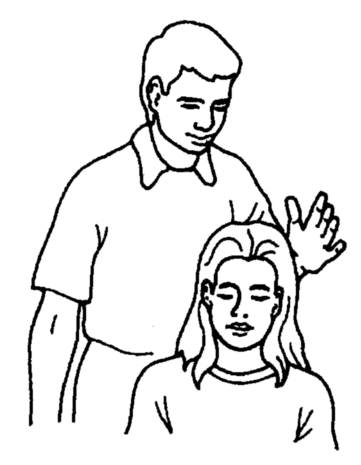
قف بشكل منتصب بحيث تكون القدمان والساقان متباعدين قليلاً، افرك اليدين معاً وكما لو كنت في جو بارد جداً، بحيث تشعر بالدفء. خلف اليدين والرسغين والساعدين يجب أن يفرك أيضاً... يجب أن يكون الساعدان بجانب الجسم ويرج بطريقة قوية. وفي نهاية المطاف توضع اليدان والساعدان أعلى الرأس ويتم رجهما أيضاً.

ثم تخرج يديك إلى الخارج وهنا يجب أن تشعر فيهما بالدفء والحيوية وذلك لمرور الدم والطاقة المتولدة فيهما. يجب أن توضع اليدان إلى الجانب، وثم بعد أخذ شهيق عميق تركز بعدها على إرخاء اليدين عندما تطرح الزفير من الفم. هذه العملية يجب أن تعاد عدة مرات، عندئذٍ من الممكن أن تشعر بالكي Ki.

اليدان يجب أن تتباعدا بحدود 1م (3 أقدام) بينها وكفا اليدين موجهان للداخل. بعد الاسترخاء ركز بفكرك على المسافة بين اليدين وقللها تدريجياً - بحيث لا تلمس الواحدة الأخرى. من المحتمل أيضاً وعندما تقترب اليدان من بعضهما، حوالي 15 -30 سم (6 – 12 أنشاً)، عندها ستشعر بوخز خفيف أو دفء في اليدين، أو أن هناك شيئاً بين اليدين. وعندها ستكون هذه هي الهالة الملامسة لليدين. وحتى تقوي الشعور بهذه الهالة يجب أن تتباعد اليدان وتقرب لبعضهما بنفس الطريقة مرة أخرى، حتى تكون معتاداً على هذه الطريقة.

التمرين التالي يجعل الكي Ki محسوسة، ولكن هذه المرة الطبقة الأثيرية حول رأس وأكتاف شخص ثانٍ هي التي يتم إحساسها.

تعاد الطريقة السابقة في توليد الكاي Ki.



صورة (6) الإحساس بـ الكي (Ki)

ولكن هذه المرة توضع اليد قرب رأس الشخص حوالي 60سم – 1م (2 - 3أقدام) يجب أن يجلس هذا الشخص منتصباً على الأرض أو على الكرسي. تمرر اليدان تدريجياً قرب رأس الشخص الجالس، وتركز على الفراغ بين يدك ورأس الشخص الجالس (صورة رقم 6). إذا لم يتم إحساس أي شيء ترجع اليدان إلى مكانهما وتعاد العملية مرة أخرى. أيضاً، وربما مرة ثانية يتم الشعور بالوخز في اليدين عندما يتم إحساس هالة الشخص. وعندما يتم إنجاز ذلك تمرر اليدان إلى أسفل وإلى الكتفين، وتلاحظ حافة الهالة في نفس الوقت.

إذا لم ينجح المعالج بالإحساس بهذه الهالة من المرجح أن يكون عقله غير صافٍ من الأفكار الأخرى، ولذلك يقترح بالاسترخاء قبل عمل أي محاولة ثانية.

من الممكن أيضاً للشخص، بالتركيز على أفكاره وبتغيير بسيط لموقع جسمه أن يغير تدفق الكي Ki فيه.

وهذا التأثير سيجعل الشخص يحس بأنه أثقل كثيراً أو أخف ويعتمد هذا على ما هو مطلوب.

ولو نأخذ الدرجة القصوى من الكي Ki، عند بعض الناس المتمرسين في السيطرة على الكي Ki، هؤلاء الأشخاص يصبحون ثقيلين بحيث لا يمكن رفعهم عن الأرض إلا بواسطة أربعة أشخاص بعد ممارسة الكي Ki.

القواعد الأساسية

هناك بعض القواعد الأساسية التي يجب أن تتبع في ممارسة الشياتسو. الملابس يجب أن تكون مريحة، فضفاضة، ومصنوعة من الألياف الطبيعية لأن ذلك يساعد في سريان الطاقة أو الكي Ki. الغرفة يجب أن تكون دافئة، هادئة وفيها فراغ كافٍ ويجب أن تكون مرتبة وأنيقة. إذا لم يتوفر ذلك فهذا سيؤثر سلباً على تدفق الكي Ki. الشخص المستلم للعلاج يجب أن يكون (مثالياً) مضطجعاً على الفيوتون

Futon (وهو كرسي يمكن تحويله إلى سرير متحرك مفروش بلحاف ياباني)، أو ما شابه من الفراش على الأرض. إن كان ذلك ضرورياً، يجب أن توفر وسائد أو دعامات بحيث تكون متوفرة وتحت اليدين عندما يحتاجها الشخص لكي يعدل نفسه عندما يكون غير مرتاح.

لا يجب ممارسة أو استلام الشياتسو عندما يكون الشخص قد تناول وجبة طعام كبيرة وينصح بأن ممارسة الشياتسو يجب تأخيرها لعدة ساعات في هذه الحالة. لا يجب ممارسة أي ضغط على الدوالي أو الإصابات مثل الجروح أو كسور العظام. بالرغم من هذا الشياتسو يمكن أن يكون مفيداً للنساء أثناء الحمل، وهناك أربعة مناطق يجب تجنبها وهي المعدة، ومنطقة في الساقين والركبتين، وأسفلهما، طية الجلد بين الإبهام والسبابة، والمنطقة بين الكتفين والرقبة. يجب ضمان أن الشخص هادئ ومسترخٍ. وعادة لا تنصح بممارسة الشياتسو على الناس الذين لديهم أمراض خطيرة مثل أمراض القلب، التصلب المتعدد أو السرطان. الممارس الخبير يمكن أن يساعد ولكن بعد التشخيص الدقيق والتفصيلي تعطى فترة معينة لازمة للعلاج. يجب التأكد كلامياً من الصحة العامة للشخص، هذا مهم جداً، والتأكد بأن المرأة ليست حاملاً.

إذا كان هناك أي قلق أو شك حول تكملة العلاج بالشياتسو، فيفضل أن لا تستمر. عادة يساعد التحضير للعلاج، فترة تأمل بسيطة أو تمارين تنفسية وطبعاً الشخص الواهب (الممارس) للشياتسو، يجب أن يكون نظيف اليدين وأظافره مقلمة بشكل صحي لكي يجعل جلسة العلاج مريحة وهذا يحفز الدورة الدموية والاسترخاء ككل. الشخص المعالج يجب أن يكون واعياً لموقع جسمه، ودائماً من المهم تبني وقفة مريحة ومن السهولة الحفاظ عليها.

الانحناء على الشخص المستلم (من ممارس الشياتسو) يجب أن يكون مريحاً حتى يمنع الإجهاد وشد الظهر. طريقة التنفس هي مهمة جداً ويجب أن تكون إيقاعية وعميقة وإن كان بالإمكان جعلها متزامنة مع تنفس المستلم، عندئذٍ يمكن أن تساعد في العلاج.

بالرغم من الشعور العام بالراحة والاسترخاء بعد استلام الشياتسو، نادراً ما تنتج عنه نتائج غير مستحبة، مثل السعال، تولد مخاط في الأنف أو أعراض للزكام، شعور بالتعب، صداع أو الآلام والأوجاع الأخرى، أو الإحساس بالعاطفة (انظر أيضاً الأعراض الجانبية). السعال وإنتاج المخاط بدأ لأن الجسم تشجع لتخليص نفسه من الغذاء الزائد (مثل السكريات والشحوم) بهذه الصورة. الزكام عادة يبدأ عندما يتكون المخاط، عادة عندما تكون خلايا الجسم غليلة. التعب يمكن أن يحدث، وبشكل شائع عندما يعاني الإنسان من الشد العصبي. بعد أن يكون الجسم قد رفع هذا الإجهاد أو هذا التوتر، عندها سيظهر احتياج الجسم للنوم والراحة. هناك سببان رئيسيان للصداع أو الآلام الأخرى. بما أن الشياتسو يعادل توازن الكي Ki في الجسم، وهذا يعني أن انسداد تدفق الطاقة سيتحرر وستغمر الـ الكي Ki كل الجسم، وهذا يسبب اضطراب التوازن في جزء واحد ويؤدي إلى الأوجاع والآلام. ومن الممكن أيضاً أن تتعرض المنطقة إذا وقف أو ضغط عليها أكثر من اللازم. كمية الطاقة المطلوبة تختلف من شخص إلى آخر. إذا بقي الصداع أو الألم موجوداً بعد عدة أيام، من المعقول الحصول على مشورة طبية مختصة في هذا المجال. المشاعر العاطفية يمكن حدوثها أثناء تحفيز الطاقة لكي تجري وتعيد التوازن. يمكن ربط هذه الأحاسيس مع أشياء من الماضي والتي أُخمدت وظهرت للسطح مرة أخرى، وأفضل شيء بهذه الأحاسيس أن يتم التعبير عنها بطريقة مفيدة، مثل البكاء ويمكن، طبعاً أن لا يكون هناك تفاعل بالمرة. هناك بعض الناس لا يدعون أحداً يلمسهم ويعون فقط عندما لا يفيد شيء لعلاج الألم. فإذا كان الأمر كذلك، فإن أي فوائد للشياتسو لا يمكن تسجيلها. بسبب الغذاء الحديث والذي يتكون من وفير من الزيوت الحيوانية أصبح الناس وزنهم زائداً بسبب ترسب الشحوم تحت الجلد وحول الأعضاء الداخلية. الجسم غير قابل لأن (يحرق) هذه الشحوم، وهذه الطبقة الشحمية تمثل عائقاً للكي Ki. فيتوقف التدفق، وبالتالي الناس ذوو الوزن الزائد وبوجود هذه الطبقة الشحمية لا يستفيدون كثيراً بسبب صعوبة تحفيز جريان الـ الكي Ki في الجسم.

التمارين وثلاثة مراكز رئيسية

يقسم الجسم إلى ثلاث مراكز رئيسية: مركز الرأس، مركز القلب، مركز البطن.

مركز الرأس يهتم بالنشاطات ذات الطابع العقلي مثل التخيل، فعاليات الذكاء والتفكير، وهو متعلق بجاكرا الحاجب. مركز القلب ويتعلق بالتفاعل مع الناس والعالم بشكل عام. وهو مرتبط بجاكرا الحنجرة والقلب. مركز البطن وهو يتعلق بالقاعدة، جاكرا العجز، العقدة الشمسية وهو مختص بالناحية العملية للحياة والفعاليات الجسمية.

وبشكل مثالي، يجب أن تقسم الطاقة بالتساوي على هذه المراكز، ولكن بسبب العديد من العوامل، مثل: النشاط، الثقافة، الغذاء، الحضارة... إلخ.

غالباً ما يكون الأمر على غير هذا النحو.

في الشياتسو الأكثر أهمية من المناطق هو المربوط مع كل مركز البطن، وما يعرف بـ (هارا) (hara). التمرين التالي يستخدم التنفس من البطن وبالتالي ليس فقط الأكسجين هو المستنشق ولكن الكي Ki والتي تدخل إلى الهارا وهو ما يزيد من حيوية الفرد. وحالما يُتمكن من الطريقة هذه، من الممكن أن تجرب في كل مكان وسترجع حينها الهدوء والسكينة.

اجلس على الأرض والظهر منتصب وفي وضع يسمى في اليابان بـ السيشا (Seiza) (انظر الصورة رقم 7)

صورة رقم (7) السيشا

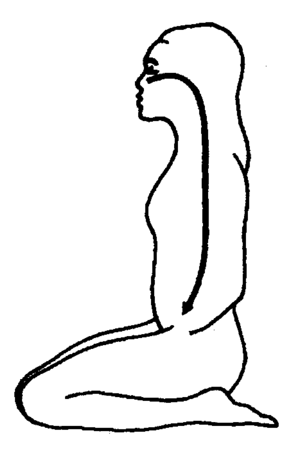
اليدان يجب أن توضعا سوياً وبشكل مرتخٍ في الجيب والعقل والجسم يجب أن يكونا في حالة استرخاء بعد التنفس العميق. يد يجب أن توضع على المعدة تحت السرة، والأخرى على الصدر. وعند أخذ الشهيق يجب أن تتمرن على هذه العملية لعدة دقائق. بعد الراحة يجب أن تعاد العملية، التنفس بعمق ولكن لا يسمح للصدر بالارتفاع. بعض الناس قد لا يجد هذا التمرين صعباً والبعض الآخر يحتاج المزيد من التمرين عليه. ربما يكون هناك إجهاد أو شد على الحجاب الحاجز. وعندما يتمكن من هذه التقنية ليس هناك داع لوضع اليدين على الصدر والبطن، تصور أن الكي Ki يستنشق ويصل إلى الهارا. اجلس بنفس طريقة الجلوس واستنشق ببطء من الأنف وتصور الكي Ki يهبط (انظر الصورة رقم 8).

(ربما يساعد على التركيز عندما تكون العينان مغمضتين).

يجب أن يحبس النفس لمدة أربع ثوانٍ والتركيز يجب أن يكون على الكي Ki. ثم يلفظ الزفير بشكل تدريجي من خلال الفم وتعاد العملية لعدة دقائق.

التمرين التالي يسمى بالحركة المركزية ويتمرن فيه على حركة الكي Ki، وبما أنها الكي Ki خاصة بالشخص يجب أن تؤثر على الآخر. وبعد التمرن على الشياتسو على رفيقك، يجب أن لا تحس بالتعب ولكن ينتعش ويبتهج. وهذه هي فائدة طاقة الكي Ki الإضافية في الجسم.

التمرين يجب أن يبدأ في اليدين والركبتين (القدمان متباعدتان قليلاً)، وأهم شيء يجب أن تكون مرتاحاً بدون شد. وهذه الوقفة تمثل الأساس للحركات الأخرى والتي يتمرن عليها على الآخرين. بينما أنت محافظ على وقفتك، ابدأ بتحريك الجسم إلى الوراء والأمام بحث تكون واعياً من انتقال الوزن، إما على اليدين أو الركبتين ويجب أن يحرك الجسم عندها ببطء وبطريقة دائرية، مرة أخرى وأنت تشعر بتحويل الوزن من اليدين، إلى اليدين والركبتين، إلى الركبتين.... إلخ، راجعاً إلى الوقفة الأصلية الأولى.



صورة رقم (8) أخذ الشهيق عن طريق الأنف

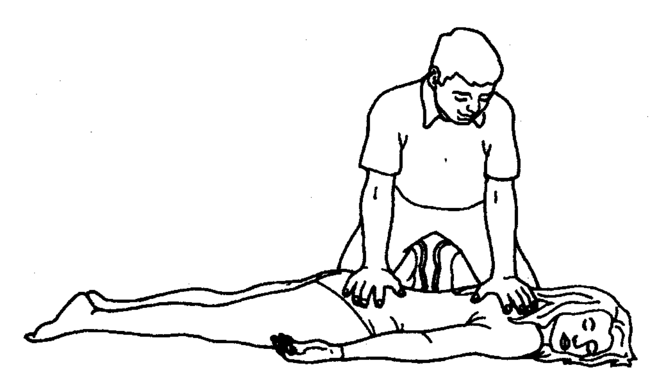
يجب أن تدرك أيضاً أنه طالما تم تحريك الجسم بكامله ستشكل البطن (مركز الجاذبية). تدرب على الحفاظ على وقفتك لمدة خمس ثوانٍ، وسجل زيادة الوزن على يدك عندما تتحرك للأمام ونقصانه عندما ترجع للخلف. من المهم أن وزن الجسم دائماً يوضع بدرجة قائمة إلى جسم المستلم وهذا سيحدث أقصى تأثير في انبعاث الكي Ki. إن سبب تبني وقفة معينة تمكن الشخص من حركة الكي Ki.

الحركة الوسطية كما هو مذكورة سابقاً يمكن التدرب عليها مع الشريك تماماً بنفس الطريقة، وبإتباع نفس القواعد. اليد اليمنى يجب أن توضع على عظم العجز بين عظمي الورك واليد اليسرى بين لوحي الكتف. وكالسابق يجب أن تهز للأمام وتبقى في موقعك لخمس ثوانٍ ثم تعيد العملية بعد أن تهز إلى الخلف وباتجاه الركبتين (انظر صورة 9) هذه الطريقة الأساسية يمكن أن تعاد 12 مرة، وإذا كنت غير متأكد من أن الضغط المسلط قليل أو كثير، اسأل رفيقك.

لكي نلخص، هناك بعض القواعد الرئيسية التي يجب اتباعها في ممارسة الشياتسو.

يجب على الشخص (المعالج) أن يستخدم جسمه وليس قوته العضلية، ويجب أن لا يكون هناك أي جهد مبذول. وفي كل الأوقات يجب الحفاظ على حالة هادئة ومسترخية، ووزن الشخص المعالج يجب أن يكون عمودياً على الشخص المستلم.

يجب تحريك كامل الجسم عندما تريد تغيير الوزن على الشخص المستلم، وبذلك تحافظ على الهارا hara في الوسط. أي وزن أو ضغط مستخدم يجب أن يكون لفترة قصيرة فقط وكلتا اليدين يجب أن تستخدما وبالتساوي. من الأفضل أن تبقي على نمط منتظم للحركات وأنت تمنح الشياتسو، ودائماً ابق بتماس جسدي مع المستلم وذلك بإبقاء اليد عليه أو عليها طول فترة العلاج.



صورة رقم (9) الحركة المركزية

أكثر من استخدام التقنية، هناك الكثير من العناصر والبديهيات عندما تهب الشياتسو. الطريقة الرئيسية هي نفسها ولكن شدتها والضغط يتغيران وهذا يعتمد على الشخص المستلم. الناس الأكبر حتماً، الأقوى يمكن أن يتحملوا ضغطاً أقوى بينما هؤلاء الأكثر ميلاً للضعف يحتاجون لمس خفيف. هؤلاء والآخرون مثل الأطفال، النساء الحوامل يمكن علاجهم بواسطة استعمال راحة اليدين. وفي هذه الحالة الشخص الواهب للعلاج يركز على ارسال الطاقة إلى المستلم، ويركز على اليد التي توضع على أو بمسافة بسيطة بعيدة عن جسم المستلم.

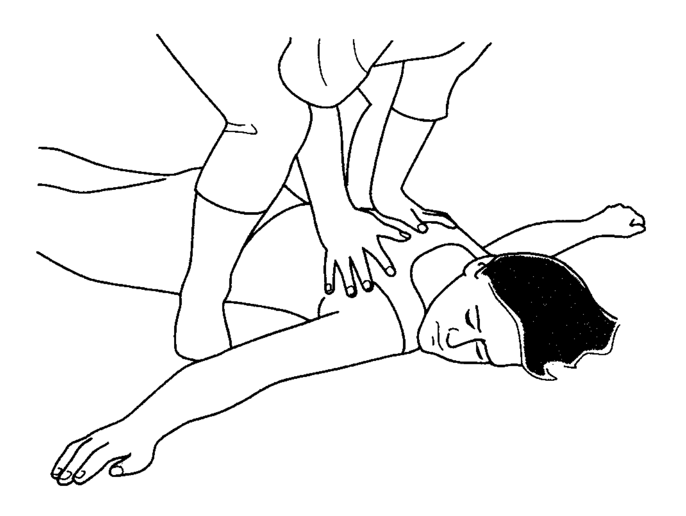
الخلاصة

- للمستلم الضخم والقوي ـ استخدم وزناً وضغطاً معقولين.
- الشخص المملوء بالطاقة ـ استخدم الشياتسو لكي يهدأ ويسترخي.
- الشخص القليل الطاقة ـ استخدم الشياتسو بقوة حتى يبني ويقوي.
- الطفل الصحي ـ استخدم الشياتسو القياسي ولكن مع ضغط أقل واحتمال تقصير البرنامج عليه.
- الشخص المسن ـ باشر معه برقة شديدة مع تقليل شديد للضغط، وقليل من الشد.
- الضغط وصرامة وتيرة العمل يمكن تغييرهما للأشخاص الأصحاء، وهذا يعتمد على درجة العتبة للألم عند الشخص (درجة العتبة: شدة الحافز والتي تولد الإحساس مثل الألم ...إلخ)

هذا لا يعني بأن الضغط يجب أن يولد الألم ـ تماماً بالعكس ـ فكل شخص يختلف عنده كمية وطول فترة الضغط والتي تولد الراحة. عادةً يتكون العلاج من جلسات استرخاء تتبعها عناية بكل الجسم أو تركيز على مناطق معينة.

أفضل طريقة ينجز فيها الاسترخاء هو باستلقاء المستلم على الأرض.

يتم تطبيق الضغط على الجزء الأعلى من الظهر، على جانبي العمود الفقري (انظر صورة رقم 10) ويحرك الضغط بعدها إلى أعلى وأسفل العمود الفقري. وهذا يساعد في استرخاء الجسم ككل.



صورة رقم (10)

في علاج الجسم ككل يجب التعامل مع الرأس، الرقبة، الأكتاف، الظهر، الذراعين، البطن، الساقين. إذا كان ضرورياً علاج جزء معين يمكن التعامل معه وخاصة إن لم يكن هناك وقت كافٍ لعلاج الجسم ككل.

الضغط المستخدم في تطبيق الشياتسو يساعد الدورة الدموية (الدم واللمف) وأيضاً يساعد في زيادة مرونة المفاصل. وذلك أيضاً بمساعدة العمل المناسب للجهاز العصبي، وتعزيز مقاومة الجسم للمرض. هناك أنواع مختلفة من اللمس يمكن استخدامها لتطبيق الضغط. ومع ذلك، هو ليس مجرد ضغط بسيط يطبق، ولكن أكثر من ذلك إنه عمل الجسم بالكامل والذي يزيد من وزن اللمس برفق على جسم المستلم.

الاختلافات تشمل:

- الفرك: توضع اليدان مسطحتين على الجسم ـ الفرك يحفز جريان الدم ويساعد في انسجام العضلة.

- النقر: نقر خفيف وإيقاعي بواسطة راحة اليد أو الأصابع يبعث الحيوية في العضلات والأعصاب.
- الضغط: يحنى الجسم ككل في الحركة لنقل الضغط من الأصابع والإبهام، أو راحة اليد لخلق الاسترخاء العضلي.
- التدليك: لبعض المناطق في الجسم، يمكن عمله باليد، أو فقط بالإبهام والسبابة لتحفيز الدورة الدموية بشكل بسيط وإرخاء العضلات المتشنجة.
- الشد: لإرخاء العضلات وتليين المفاصل، وكذلك يحفز قنوات الطاقة.

دائماً مفيد جداً التعاون المشترك بين الشخصين وخاصة تنسيق تنفسهما سوياً وفي نقطة محددة في وتيرة العمل.

الأعراض الجانبية

في أغلب الأحوال، الشياتسو ترك المستلم له في حالة من الاسترخاء، المرونة والرشاقة. وعادة ما تؤدي إلى تحسين نمط اليوم، وبسبب فك العقد، والأجزاء المشدودة وربما أيضاً الأوجاع البسيطة والآلام، السلوك العام يتحسن، وعقلياً يتم الشعور أكثر بالحيوية.

بالرغم من ذلك وبشكل عام ومع الكثير من الممارسات المشابهة الأخرى والتي يتخلص فيها الجسم من السموم والانسدادات في جريان الطاقة وانعدام التوازن الجلسات القليلة الأولى للشياتسو من الممكن أن تحدث تأثيرات غير سائغة أكثر من المرغوب فيها. بشكل عام هناك القليل جداً من الشكاوى والأعراض الناتجة عن إعادة بعض التفاعلات التي يمكن أن تحصل، ولو مؤقتاً:

الأوجاع والآلام - (الأوجاع هي الآلام المتواصلة الخفيفة).

آلام الرأس والآلام الأخرى في الجسم يمكن أن تحدث ولكنها قصيرة الأمد الوجع يمكن أن يحدث بسبب أن منطقة معينة في الجسم تستلم تركيزاً كبيراً أكثر من غيرها ، ولذلك من المهم أن تستخدم الضغط المناسب في الوقت المناسب. هناك خطوط عريضة (دليل) ذكر في مكان آخر من هذا الكتاب لقياس فترة العلاج. بشكل واضح إذا كان أحدهم يعاني من آلام الرأس أو حتى داء الشقيقة (الصداع النصفي)، عندها يجب أن تقدم له عناية خاصة ولكن من المناسب والضروري التركيز على الرقبة والكتفين وبقية أجزاء الجسم لاستعادة توازن تدفق الكي Ki ، ولذلك تركيز العمل على الرأس لن يكون ذا فائدة. إزالة الانسدادات في الأماكن الأخرى سيساعد في استعادة التوازن وبالتالي سيساعد الرأس. آلام الرأس المستمرة يجب وبشكل واضح أن تحال إلى الطبيب الممارس المناسب. مثل هذه الأوجاع يمكن أيضاً أن يسببها تدفق الكي Ki المفاجئ والذي تم إعاقة تدفقه. وعندما تتحرر سيكون هناك نقص في مكان ما في الجسم والذي يؤدي إلى ألم عابر في هذه المنطقة. وفي هذه الحالة ، يمكن طمأنة الشخص المستلم بأن هذه الظاهرة مؤقتة وسوف تختفي قريباً.

أعراض الرشح

ليس من المألوف لشخص يستلم العلاج بالشياتسو أن يُظهر أعراضاً غالباً ما تصاحب الرشح. وهذه ربما ينتج عنها سيلان الأنف أو السعال.

هذه الأعراض هي ناتجة عن رد فعل للعلاج وإنتاج المخاط لكي يساعد على التخلص من الزيادات التي تعيق التوازن.

يمكن أن يتطور هذا إلى الرشح الحقيقي والذي تصاحبه أعراض الكسل. أوجاع الأطراف وهكذا ، ولكن ليس هذا هو مصدر القلق. فهذه ستختفي تدريجياً والصحة العامة ستتحسن.

الإرهاق

بعض الشعور بالإرهاق عادة ما يصاحب أغلب الناس بعد الشياتسو، هذا ليس تماماً غير متوقع فالعلاج يحفز الاسترخاء ويشجع على النوم! بعض الأشخاص، مع ذلك، ربما يشعرون بالإخفاق تماماً وهذا ممكن علاجه بالراحة التامة. هذه الحالة هي ببساطة رد فعل الجسم لرفع الشد والتوتر بواسطة علاج الشياتسو.

ردود الأفعال الأخرى

هناك ربما تأثيرات أقل شيوعاً، ولكن بشكل عام إزالة الشد في الجسم يؤدي إلى تحرير العاطفة. ويمكن أن تترك لتجري مجراها الطبيعي، بمساعدة الرقة في إعطاء العلاج من قبل المعالج. وكذلك هناك شعور سائد بعدم إحساس شيء.

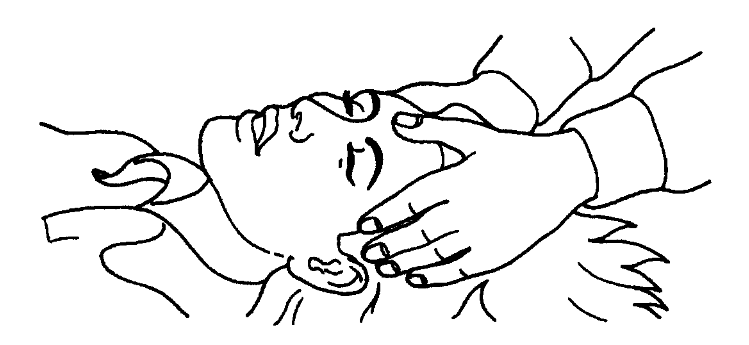
وهذه كلها ليست غير متوقعة بسبب نمط الحياة الحديثة والتي كلها يمكن أن تمثل حواجز تعيق من الشعور بتأثيرات الكي Ki والتي تأخذ بعض الوقت قبل أن يعتاد الشخص على جريان الكي Ki والفوائد المرجوّة من الشياتسو.

تطبيق الشياتسو

الشياتسو على الوجه والرأس

هناك عدد كبير من التمارين والتقنيات المختلفة، ولكن كل مرة الشخص المانح لها يجب أن يسترخي ويهدأ حتى يسمح بسريان الكي Ki لكي يحصل وبالتالي تعمل الشياتسو بأقصى درجاتها. وكمثل، التمرين التالي على الوجه والرأس يبدأ بمسك رأس المستلم بقوة بيد واحدة، والضغط إلى أعلى بين الحاجبين نحو أول صف يظهر فيه الشعر في الجبين. كل حركة يجب أن تكون صغيرة (حوالي 12ملم ـ 0.5 إنش). ثم توضع الأصابع في جهتي الرأس ويستخدم الإبهامان للضغط من الجهة الداخلية للحاجبين إلى أن تصل إلى أول خط للشعر في أعلى

الجبين (انظر صورة 11أ). مرة ثانية تمسك الرأس باليدين، ثم يستخدم الإبهامان للضغط من بداية حاجبي العينين مروراً بالحاجب إلى الخارج (11ب). والأصابع في مكانها في كل جهة من الوجه، اعمل بالإبهامين على طول العظم أسفل العينين، تتحرك بسرعة 6ملم (0.25 أنج) في كل مرة (11ج)، تبدأ بالإبهامين قليلاً على



صورة رقم (11أ)



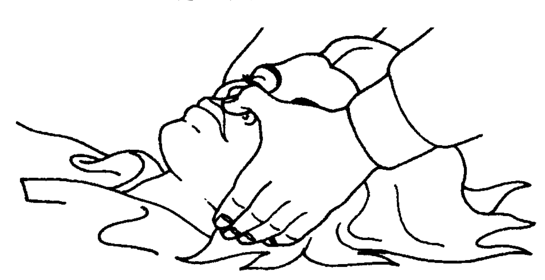
صورة رقم (11ب)



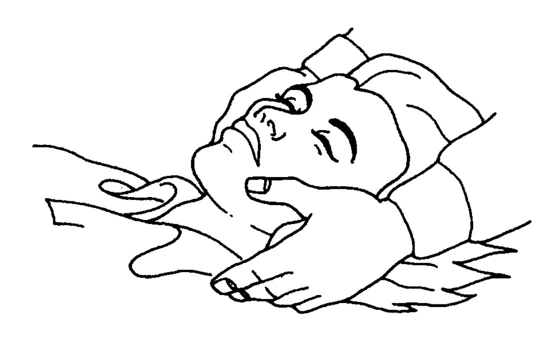
صورة رقم (11ج)



صورة رقم (11ح)



صورة رقم (11خ)



صورة رقم (11هـ)



صورة رقم (11د)



صورة رقم (11ذ)

جهة واحدة من كل من منخري الأنف، اضغط خلال الوجه وأسفل عظام الوجنة (11ح). اضغط بإبهام واحد في المنطقة بين الشفة العليا والأنف (11خ) ومن ثم اضغط بإبهامين وللخارج فوق الفك العلوي (11هـ).

ثم اضغط بإبهام واحد في الفجوة تحت الشفة السفلى ومن ثم اضغط للخارج بالإبهامين وعلى الجزء الأسفل من الفك (11د). ثم يضع المانح (الواهب للشياتسو) جميع أصابع يديه تحت الفك الأسفل ومن ثم ينحني إلى الخلف وبالتالي سيسلط ضغطاً (11ذ).



صورة رقم (12)

الرقبة والكتفين

كخطوة تمهيدية للخطوات الأخرى ـ يمكن الوصول إلى الارتخاء العام وذلك بمسك الذراعين أسفل بقليل من الكتفين ومن ثم تحريكهما إلى أعلى وأسفل. المستلم يجب أن يكون جالساً إما على كرسي أو على الأرض (صورة رقم 12). ثم يمكن أن يدلك الكتفين وذلك بوضع الإبهامين على الظهر وبقية الأصابع إلى الأمام على عظم الترقوة. وفي هذه الحالة يعمل على العضلات في أعلى الظهر ويحدث في المنطقة الاسترخاء. لف الرأس ودورانه مفيد في إزالة الشد ويجب أن توضع اليدان وكما في (الصورة 13). ومن ثم يتم فتل الرأس مرتين أو ثلاث مرات في كل اتجاه.

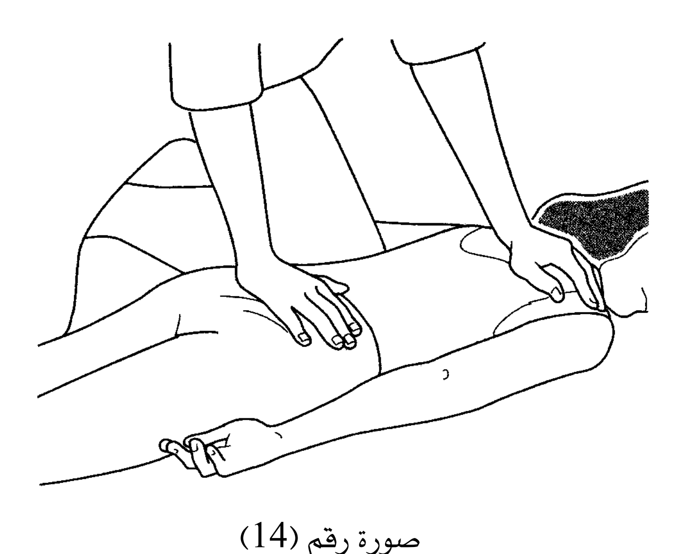
الظهر

هناك عدة مواضع (وضعيات) مختلفة يمكن استخدامها ، ولكن القليل منها مذكور في الأسفل. ابدأ بثني الركبتين إلى جهة واحدة من المستلم، وذلك بوضع اليد اليمنى في وسط الظهر واليسرى إلى أعلى بين لوحي الكتفين. ثم اعمل بضغط بسيط براحة اليد على طول جانب الجسم إلى أن تصل إلى الخصر، ومن ثم أعد هذا على الجهة الثانية. ثم ضع اليدين كما هو موضح (بالصورة 10). قاعدة كل يد يجب أن توضع على جهتي العمود الفقري في أعلى الظهر والأصابع مفتوحة وبعيدة إلى خارج العمود الفقري. ثم يستعمل وزن الجسم بالانحناء على المستلم، تمرر اليدان أسفل الظهر، التنفس للخارج كلما يطبق الضغط، ولا ينسى تنسيق التنفس مع الشخص الآخر كلما كان ذلك ممكناً ، بعد ذلك توضع راحة يد واحدة أسفل وسط الظهر، وراحة اليد الثانية توضع في الأعلى ويطبق الضغط بعد ذلك.



صورة رقم (13)

وضعية المستلم المنبطحة ورأسه إلى أسفل هي أيضاً وضعية جيدة لتدليك مناطق الأكتاف والرقبة، وكما موضح (الصورة 15). ثم وضع اليدين على الظهر، الإبهامان على المركز والأصابع ممدودة على جوانب الجسم. ضع الإبهامين تحت لوحي الكتفين مباشرة. (انظر صورة رقم 16) حوالي 4 سنتيمترات بعيدة عن العمود الفقري وعندما يلفظ الزفير إلى الخارج، اضغط إلى أسفل وأبق على الضغط 5 ثوانٍ.



صورة رقم (14)

ثم تحرك إلى أسفل إلى موقع في العمود الفقري تقريباً على طول الفقرة التالية ومن ثم استمر على هذه الطريقة على الظهر بالنزول إلى أسفل وإلى قاعدة العمود الفقري.

عدد من الأوضاع تساعد الكتفين وتزيد من مرونتهما.



صورة رقم (15)

صورة رقم 17 تظهر حني الذراع حول الظهر، أثناء التمدد والوجه إلى أسفل. من المهم فقط حركة الذراع إلى الأعلى وإلى الخلف لطالما تستطيع فيه الحركة براحة. أي وبشكل واضح لا يمكن تحريكها بالقوة. ثم خذ الذراع الأيسر من مرفق اليد اليسرى وبواسطة يدك اليمنى وعلى كتف المستلم الأيسر، ارفع الذراع الأيسر وشده قليلاً (انظر صورة 18). ويجب أن تفتل الذراع بالاتجاهين عدة مرات.

طريقتا العلاج الأخيرتان يمكن أن تجريا على كلتا الذراعين.

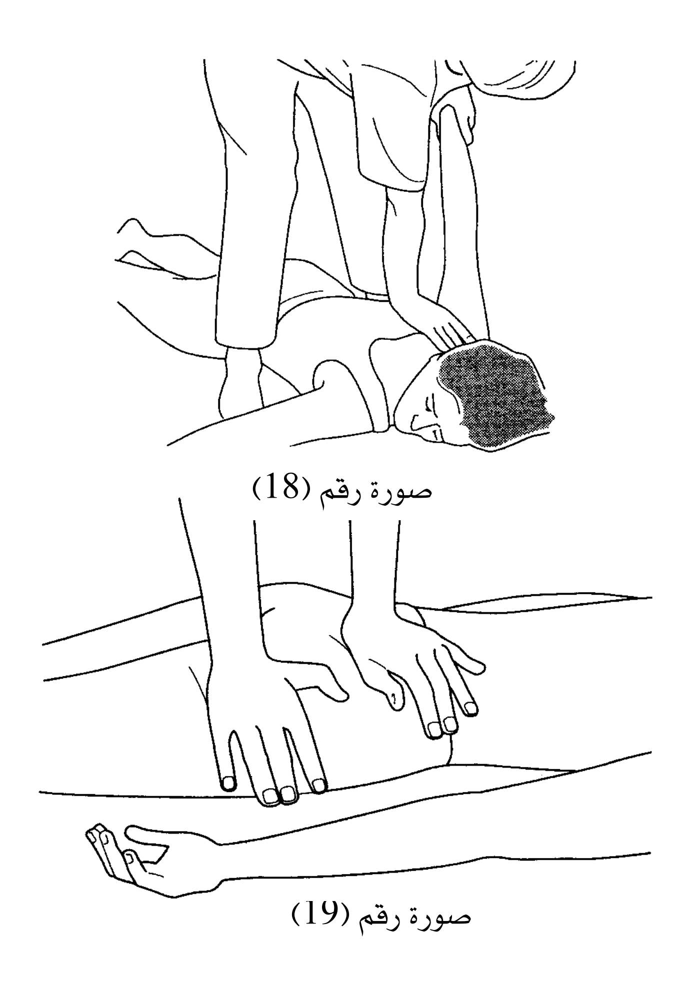
قبل أن ننقل اهتمامنا إلى الساقين، من الجدير بالاهتمام تسليط حركة على الأرداف. وكما في الصورة رقم 19، ضع اليد اليسرى على وسط العمود الفقري



صورة رقم 16



صورة رقم 17



صورة رقم (18)

صورة رقم (19)

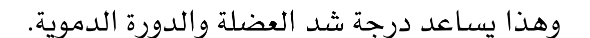
وقليلاً إلى أحد الجوانب (إلى الأرداف التي تم علاجها). براحة اليد اليمنى مارس الضغط وافعل ذلك إلى أن تصل في الأسفل إلى أعلى الساق. أعد هذه العملية على الجهة الأخرى.

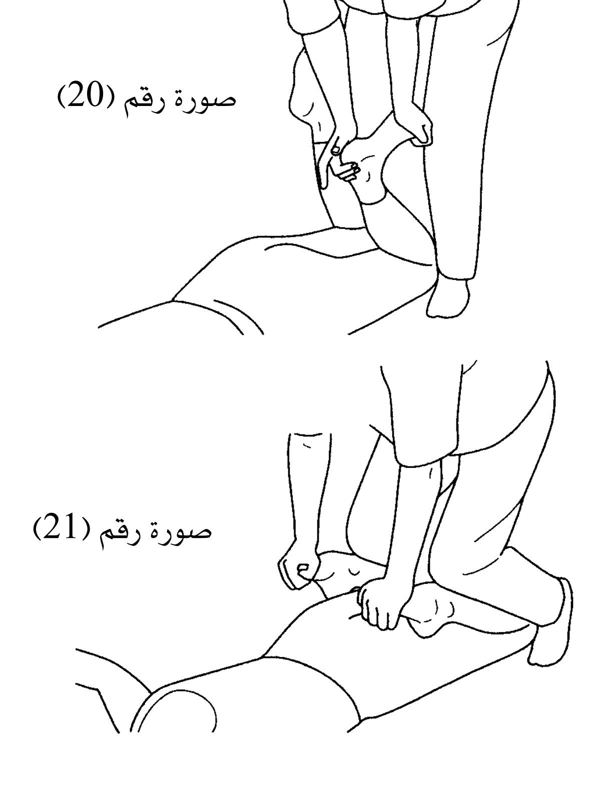
الساقان

بينما في وضع الانبطاح والوجه إلى الأسفل. التركيز يجب أن ينصب الآن على الساقين. الوضعية موضحة بالصورة رقم 20 وهي تمرين لشد وتر العرقوب (في

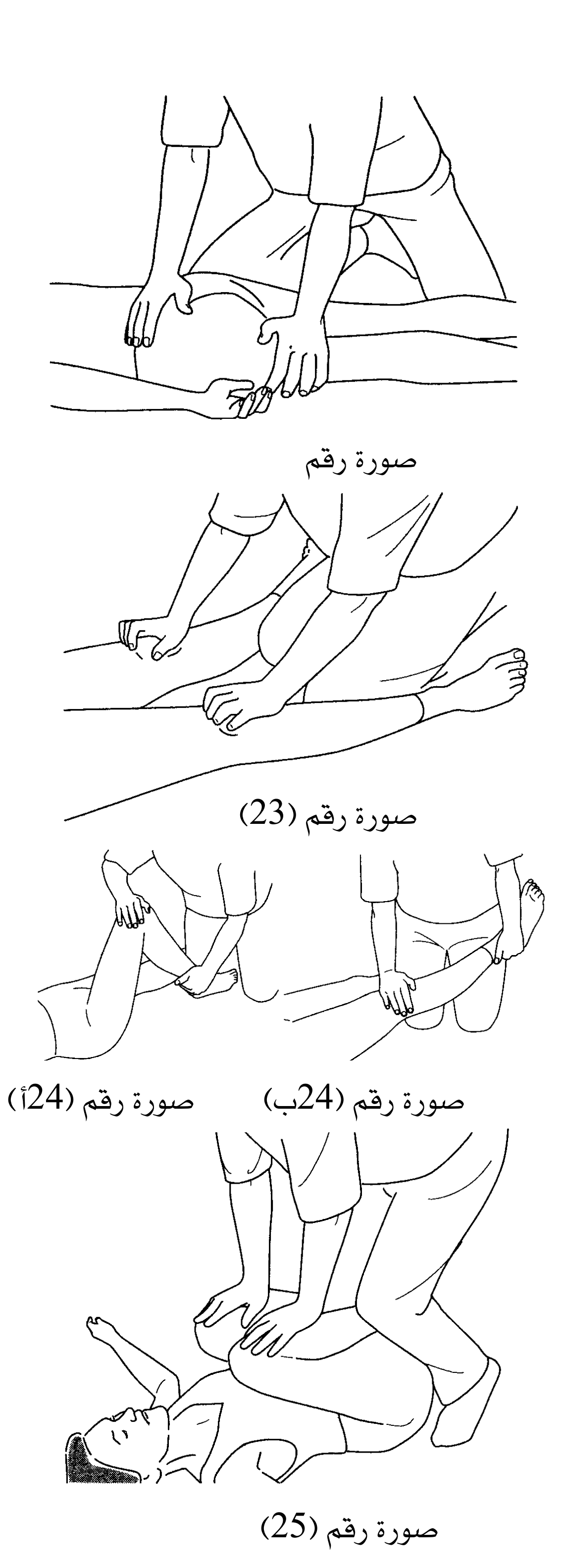
الساق). تثنى الساق من الركبة وتحمل القدم بشكل مستوٍ تقريباً وتثني أصابع القدم مرة أخرى باتجاه الأرض. ثم تثنى كلتا الساقين على الركبتين ويحمل كاحلا القدمين ويمرران على الأرداف (كما هو موضح في الصورة رقم 21). والآن اركع قرب الشخص المستلم وضع يدك اليسرى (أو اليمنى، ويعتمد ذلك على الجهة التي تجثو فيها) على وسط العمود الفقري ويدك الأخرى تمر بشكل تدريجي على طول الساق إلى الأسفل مسلطاً عليها ضغطاً براحة يدك صورة 22. من الممكن ممارسة ضغط معقول هنا شريطة أن يكون المستلم مرتاحاً.

الاستلقاء على الظهر والساقان متباعدتان قليلاً، ضع راحتي اليدين على الركبتين وسلط ضغطاً إلى الأمام والخلف (صورة 23). هذه الحركة تساعد أي نوع من مشاكل الركبة. والساقان في نفس الوضع، يجب عصر الساقين فوق الركبتين، متحركاً من الركبة إلى المغبن ومن ثم رجوعاً مرة أخرى.


وهذا يساعد درجة شد العضلة والدورة الدموية.


صورة رقم (20)

صورة رقم (21)

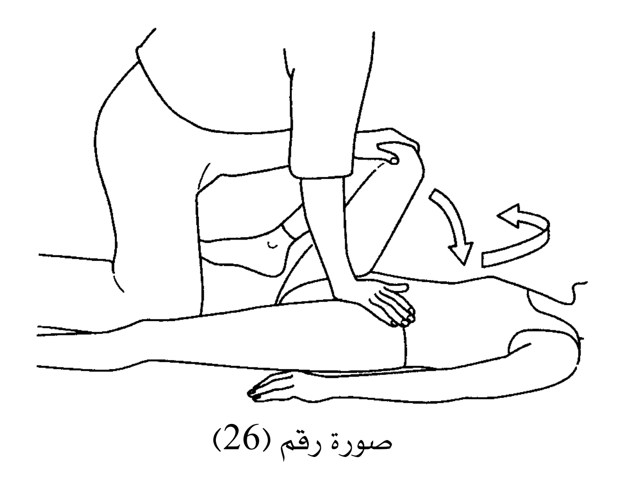


صورة رقم

صورة رقم (23)

صورة رقم (24ب)   صورة رقم (24أ)

صورة رقم (25)



صورة رقم (26)

وبهذا تساعد دوران الطاقة حول الجسم. هناك حركة أخرى جيدة لمرونة المفصل وهي أن تمسك الركبة والكاحل، تدفع الكاحل باتجاه الجسم والركبة إلى أعلى. ثم اسحب الساق إلى الخارج وبشكل مستقيم، وأنت تمسك كاحل القدم وتدفع بالركبة بشكل مستقيم عندما تستقيم الساق (صورة 24).

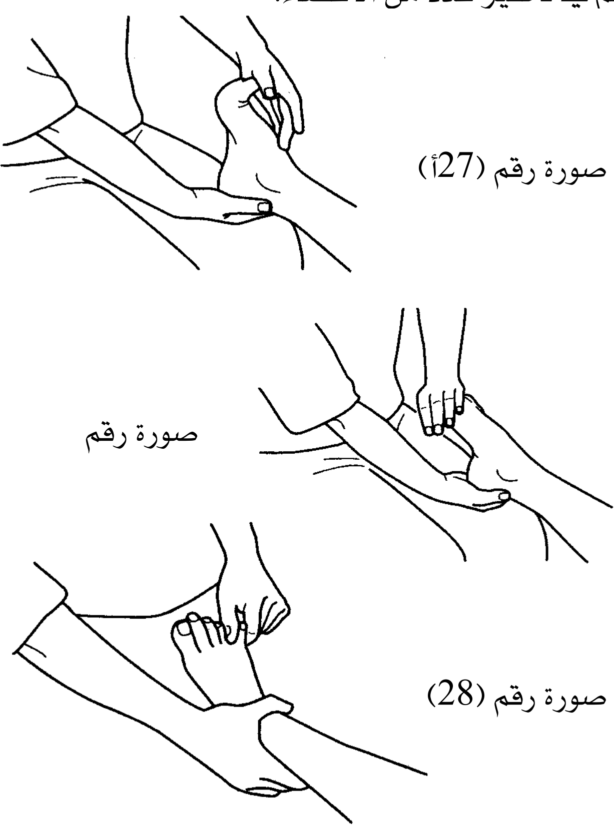
عندما يكون المستلم مستلقياً على ظهره أو ظهرها، الساقان يجب أن تسحبان على الصدر ويسلط الضغط، تدفع أثناء أخذ التنفس إلى الخارج (صورة 25). ثم تمسك الركبتين معاً وتدفع كل مرة على جهة. هذه الحركات هي جيدة لعظام الورك وأسفل الظهر. وكما في هذه الأوضاع، من المهم أن يستخدم الضغط المناسب والصحيح، ولا تستخدم القوة لتغيير الموقع لدرجة الانزعاج والألم. مع الوقت، تصل إلى التحسن في الأداء. بعض التغييرات في هذه الطريقة هو رفع ساق واحدة مع ثنيها عند الركبة والفخذ عمودي تقريباً، واليد الأخرى موضوعة فوق البطن. اليد على الركبة بعدها تدفع الساق إلى الصدر وتدار الساق عكس عقارب الساعة للساق اليمنى، ومع عقارب الساعة للساق اليسرى (صورة رقم 26). هناك عدد من الحركات المختلفة والتي يمكن أن تنجز على الساقين والكاحلين. وأنت ممسك بأحد القدمين ورافعها فوق الأرض بقليل وعقب القدم (كعب القدم) في أحد اليدين

ادفع الأصابع أولاً إلى الوراء وثم إلى الأمام (صورة رقم 27). وفي نفس الوقت، بينما أنت في هذا الموضع، القدم يمكن أن تدور بحيث تجعل الكاحل يعمل وتعزز المرونة.

تحتاج القدم لبعض الاهتمام الحقيقي لأنها غالباً ما تكون سبب المشاكل. بالإضافة إلى أن هناك عدة علاجات تعتبر بارزة، والجدير بالذكر هو علم المنعكسات reflexology.

ولتطوير هذا الموضوع أكثر، اعمل مع كل إصبع قدم لوحده وذلك بتسليط الضغط عليه ولفه برقة. أيضاً أمسك القدم بيد واعمل على كل إصبع قدم لوحده وذلك بمسك إصبع القدم من قاعدته، وتلف الإصبع بحيث تثني مفصله ومن ثم تسحبه برقة بعيداً عن القدم (صورة رقم 28).

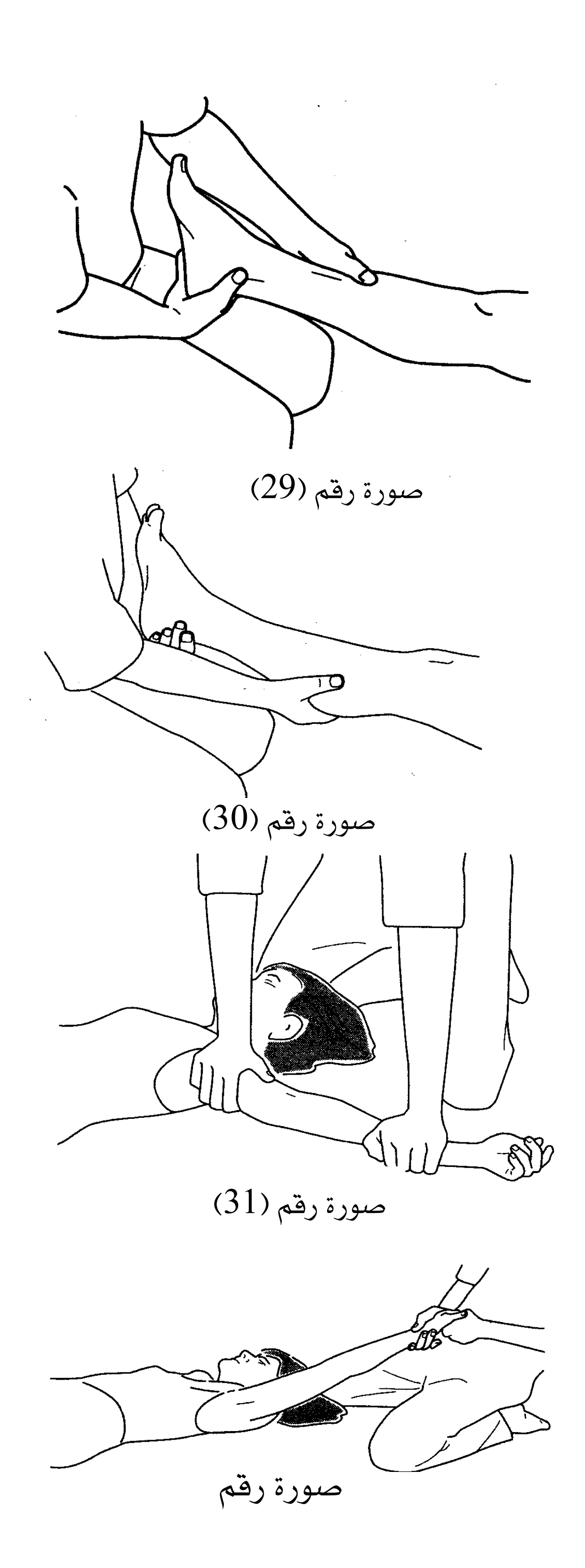
الضغط يمكن أيضاً تطبيقه على أخمص القدم ويمكن إخراج أصوات عديدة منها فهذا يساهم في تحفيز عدد من الأعضاء.



صورة رقم (27أ)

صورة رقم

صورة رقم (28)



صورة رقم (29)

صورة رقم (30)

صورة رقم (31)

صورة رقم

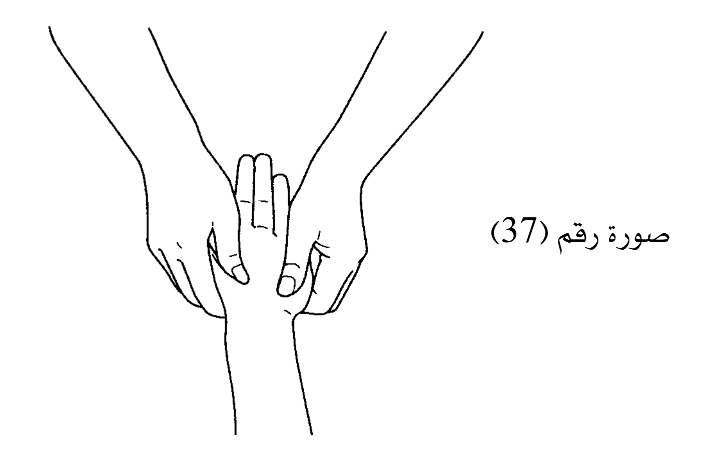


صورة رقم (33)

صورة رقم (34)

صورة رقم (35)

صورة رقم (36)



صورة رقم (37)

وكما هو مع جزء الساق العلوي، الجزء السفلي من الساق ممكن عصره، هذه المرة من الكاحل إلى الركبة (صورة رقم 29). والإبهام باتجاه دَبْلَة (بطة) الساق ومن ثم يسلط عليها الضغط بطريقة التدليك. من الممكن تغيير الضغط المسلط وتغييره من مكان إلى آخر حتى تنتهي كل الأعراض. وبعدها يتم التركيز على عضلة (بطة) الساق نفسها، وباستعمال نفس حركات العصر / التدليك.

الأذرع

نفس وتيرة الحركات يجب أن تطبق على الذراعين مثلما طبقت على الساقين. اركع (اجثُ) قرب الرأس، وأخرج إحدى اليدين إلى الخارج، وراحة اليد إلى أعلى. ضع اليدين على الكتف وأمسكه وطبق الضغط باليد الأخرى وبراحة اليد على طول الذراع (صورة رقم 31) ثم شد الذراع وذلك بمسك اليد والرسغ وسحب الذراع فوق الرأس. هذا جيد لمفاصل الذراع والكتف (صورة رقم 32). وبمسك يد المستلم للعلاج وبداية بالكتف دلّك الذراع من أعلى. أوقف التدليك عدة ثوانٍ قبل الانتهاء عند المرفق (صورة رقم 33). هذه العملية يمكن أن تعاد على الجزء الداخلي من الذراع وبحركات تدليك رقيقة (صورة رقم 34). مفصل المرفق يمكن أن يعالج ببراعة وذلك بثني الذراع إلى الأعلى عند مفصل المرفق ومن ثم ثنيه ولفه برقة.

كما في القدمين وأصابعهما ، فاليدان وأصابعهما مهمة في التأثير على أعضاء الجسم. اعمل على كل إصبع على حدة بحيث تعصره على كل طوله (صورة رقم 35)، ثم افرك ظهر اليد من الرسغ بحيث تتحرك على كل إصبع، ثم طبق الضغط من خلال الإبهام (صورة 36). وعلى راحة اليد اضغط بالإبهامين بحركة دائرية (صورة رقم 37).

الجسم

العمل على منطقة المعدة والبطن يجب أن ينجز بدقة وحذر لأن أي ضغط خفيف في بعض الحالات يؤدي إلى الشعور بعدم الراحة أو حتى الألم. وبالرغم من كل هذا تطبيق الشياتسو على منطقة البطن يمكن أن يكون مفيداً، من خلال تحفيز الأعضاء، وترخية العضلات وتحسين الدورة الدموية والهضم. ضع اليد اليمنى وهي مفتوحة ومسطحة على البطن وتقريباً على خط الخصر، ثم حركها بطريقة دائرية (صورة رقم 38) تغطي المساحة بين عظام الحوض والقفص الصدري. ثم استعمل ضغطاً خفيفاً من خلال راحة اليد / قاعدة اليد. واعمل على هذا بشكل تدريجي، وأنشئ حركة عصر، تدفع قاعدة الكف فيها وتسحب فيها إلى الخارج بالأصابع. ولسهولة التذكر، تذكر وجه ساعة ومرر الضغط على كل نقطة من الساعة. للعمل على الصدر انحنِ برأسك وضع كل يد حول كتف (صورة رقم 39) والأصابع تنسل إلى الأسفل وحول أعلى الذراع. وقاعدة كف كل يد تستند بشكل طبيعي في تجويف صغير مباشرة تحت الكتف. ويبقى هذا عدة ثوان ثم يتم إرخاؤه ومن ثم تعاد العملية. وهذا يدفع الكتفين إلى الأسفل ونحو الأرض وبالتالي يتقلص الصدر ويفتح مرة أخرى.

سلسلة الحركات هذه تقريباً هي علاج جسمي متكامل، وإذا سمح الوقت من المفيد أن تجرى هذه السلسلة في كل جلسة علاج من الشياتسو. ومع ذلك، لا يتوفر الوقت دائماً لإجراء هذه التمارين وفي هذه الحالة المناطق التي تحتاج إلى عناية وانتباه خاص يجب أن يتعامل معها بشكل تفصيلي.


صورة رقم (38)

صورة رقم (39)

طاقة كيو Kyo وجيتسو Jitso

كلما تقدم الشخص في دراسة الشياتسو وبدأ بفهم احتياجات ومتطلبات الآخرين، وبشكل تدريجي سيكون قادراً على إعطاء العلاج النافع.

يعتقد بأن الطاقة، كما ذكرنا سابقاً، هي أساس كل أنواع الحياة، والطاقة تقسم إلى نوعين يعرفان بـ الكيو Kyo وجيتسو Jitso. إذا كانت الطاقة واطئة أو ناقصة، فهي تعرف بـ الكيو Kyo، وإذا كانت الطاقة فائضة أو طاقة عالية تعرف بـ الجيتسو Jitso. هذان العاملان سيؤثران على نوع الشياتسو المقدم، ومع التمرين

يجب أن يكون من الممكن بالعين المجردة وباللمس أيضاً تحديد نوع الشخص. هناك بعض الخطوط العامة والتي تستخدم كدليل للشخص بحيث تستطيع فيها تغيير نوع الشياتسو من الكيو Kyo أو الجيتسو Jitso وكما في الأسفل. بسبب التقدم التدريجي للشخص المعالج، مع ذلك، من المتوقع أن يتكون لديه وعي بديهي بحيث يطور إمكانية فهم الشخص المقابل. لنوع الكيو Kyo (قليل أو ناقص الطاقة)، لمس رقيق وحساس هو المطلوب، ويمكن فيها الحفاظ على حركات الشد لفترة أطول، طالما أنها تجلب مزيداً من الطاقة إلى هذا الجزء من الجسم. ضغط بواسطة الإبهام أو راحة اليد يمكن الحفاظ عليه لفترة أطول من الزمن، بحدود 10 – 15 ثانية.

بالنسبة إلى نوع الجيتسو Jitso (الفائض أو الطاقة العالية)، يمكن إحداث الشد بسرعة عالية وبالتالي ستبدد الطاقة، وكذلك هز أو رج مناطق من الجسم ممكن أن يكون له نفس التأثير. الضغط الذي يسلط بواسطة الإبهامين وراحتي اليدين يجب أن يستمر لفترة قصيرة من الزمن، وبالتالي الطاقة الفائضة تتبدد.

قراءة الجسم

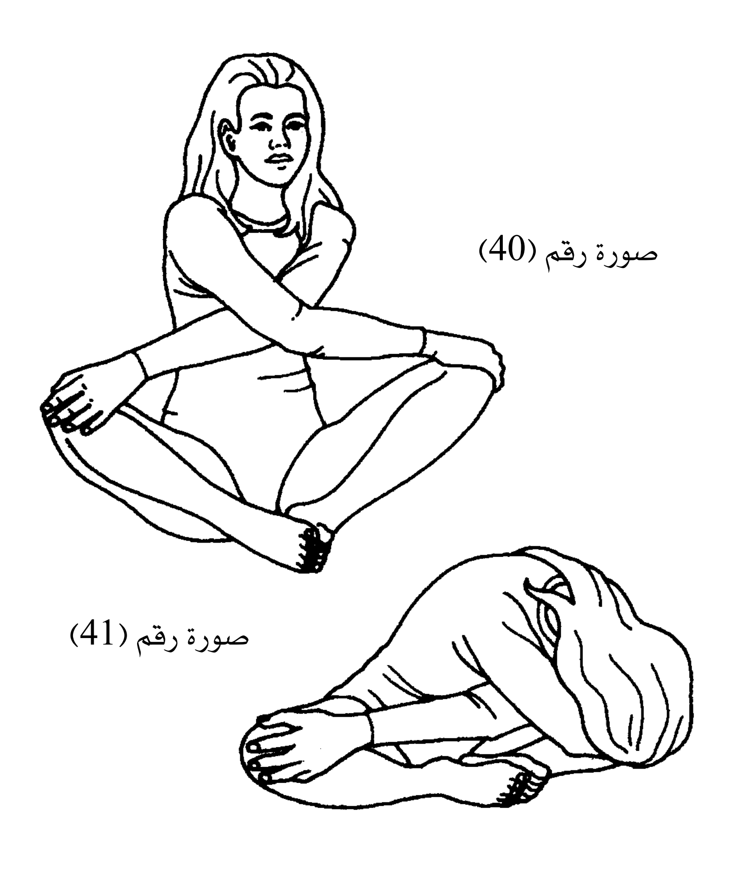
من الممكن لممارسي الشياتسو، وكلما ازدادوا خبرة،أن يقيموا الصحة الجسمية والعقلية وذلك بمشاهدة الجسم وبعمل مشاهدات دقيقة. إذا تمت دراسة الطريقة التقليدية في التشخيص الشرقي فإن هذا سيساعد كثيراً. الطريقة الشرقية كانت معتمدة على أحاسيس السمع، البصر، الشم، واللمس وكذلك بواسطة سؤال الناس للحصول على معلومات تؤدي إلى التشخيص النهائي. هذا يعرف بـ قراءة الجسم.

تمارين ماكو ـ هو Makko-ho excercizes

تمارين ماكو ـ هي ستة تمارين شد ، كل واحد منها يؤثر على زوج من خطوط الطول وذلك بتحفيز جريان الطاقة فيه. وإن تم عمل مجموعة كاملة من التمارين، كل الخطوط سيتم تحفيزها على التعاقب، والتي يجب أن تزيد من النشاط وفقدان التعب. قبل البدء بالتمارين يجب أن تشعر بالهدوء والاسترخاء. وقد يبرهن فائدة القيام ببعض تمارين التنفس البطنية أولاً (وكما هو مذكور سابقاً).

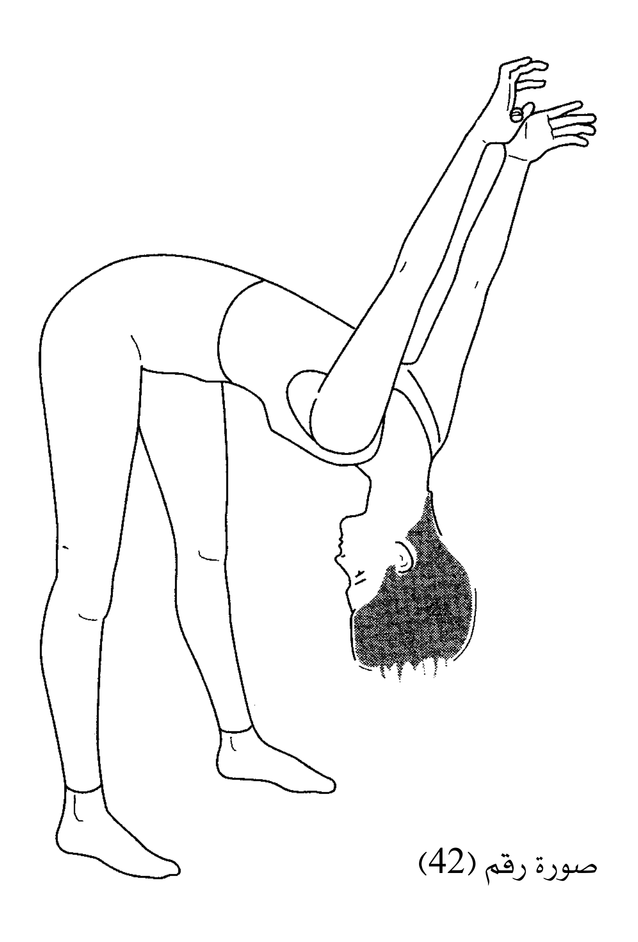
أحد الأمثلة هو (السخان الثلاثي) triple heater

و(القلب المدير لشد خطوط الطول) heart governor meridian stretch



صورة رقم (40)

صورة رقم (41)



صورة رقم (42)

اجلس على الأرض والقدمان معاً أو متقاطعتان. اليد اليمنى يجب أن تمسك الركبة اليسرى واليد اليسرى تمسك الركبة اليمنى، كلتيهما بقوة شديدة (انظر صورة رقم40) وتنفس (الشهيق)، وعندما تطرح الزفير، انحنِ إلى الأمام والأسفل بنصف جسمك العلوي بحيث تزاح الركبتان إلى الجانب (صورة رقم 41). ابق على هذا الوضع لمدة 30 ثانية وأنت تتنفس بشكل طبيعي، ثم، بعد استنشاق الهواء، ارجع إلى الوضع المنتصب.

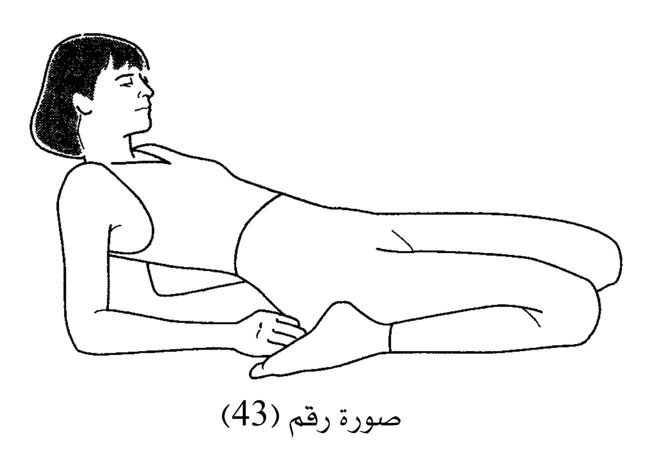
ولشد الأمعاء الغليضة والرئتين، قف والقدمان متباعدتان، واليدان ممسوكتان بالأصابع خلف الظهر، وانحنِ للأمام محافظاً على اليدين مستقيمتين خلفك (صورة رقم 42). ثم جئ باليدين المشبوكتين إلى أبعد ما تستطيع فوق رأسك، وفي هذه

المرحلة اطرح النفس إلى الخارج. ثم وبعد الاحتفاظ بالوضع لمدة 30 ثانية، انتصب وتنفس.

شد المعدة والطحال

اجثُ منبسطاً على الأرض والركبتان قليلاً إلى الجانب حتى تسمح لأسفلك بأن يلامس الأرض (إن أمكن، إن لم تكن جالساً على وسادة). وعند الزفير (تلفظ الهواء إلى الخارج) انحنِ إلى الخلف وأنت تسند نفسك على ذراعيك (صورة 43). إذا كان هذا مريحاً وتعتقد بأنك لا تستطيع شد نفسك إلى الوراء أكثر، فهذا يكفي.

إن كنت مرناً أكثر وتستطيع الرجوع إلى الخلف أكثر، فقم بذلك، ولكن إلى الدرجة التي تشعر فيها أنك مرتاح. الوضع يختلف بحسب الشخص ولكن بعض الناس تستطيع شد جسمها إلى أن يمتد على الأرض والذراعان يمتدان إلى خلف الرأس. مهما كانت المرحلة مريحة بالنسبة لك، أبقها حوالي 30 ثانية.



صورة رقم (43)

شد المثانة والكلية

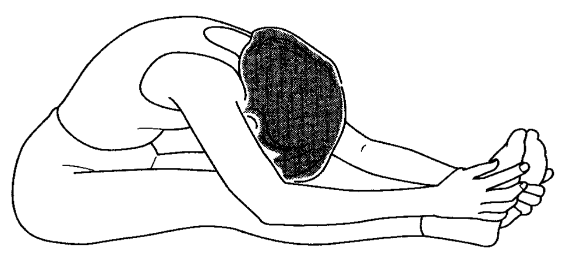
وهي تتجز وأنت جالس على الأرض والساقان معاً. انحنِ إلى الأمام، وصل إلى قدميك وامسكهما (أو إلى أبعد ما تصل إليه) واخفض رأسك إلى الأمام ونحو ركبتيك (صورة رقم 44).

ابق على هذا الحال حوالي 30 ثانية وتنفس برقة، ثم تنفس مرة أخرى حينما تستأنف وضع الجلوس مرة أخرى.

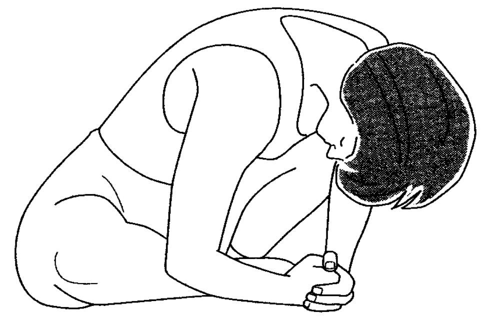
شد القلب والأمعاء الدقيقة (صورة 45)

وهي تتجز بالجلوس وأخمصا القدمين سوياً، الركبتان للخارج، والمرفقان خارج الساقين.

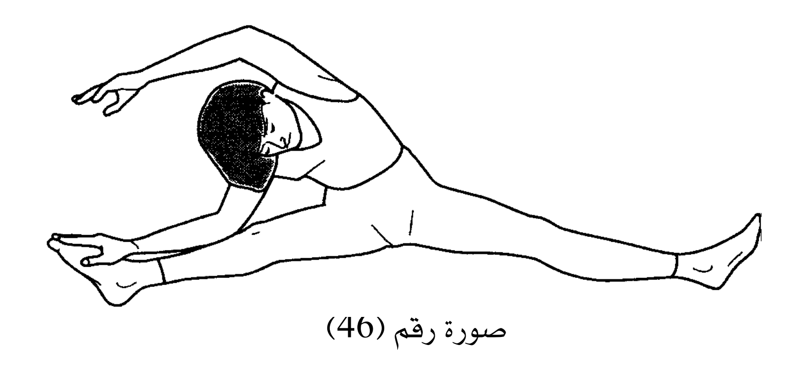
انحنِ إلى الأمام عند الخصر، بحيث أن الرأس يتحرك إلى أو قرب القدمين وفي نفس الوقت الفظ أنفاسك إلى الخارج. أبقَ على هذا الحال 30 ثانية، تنفس بطريقة خفيفة، ثم عدل نفسك عند التنفس إلى الداخل (الشهيق).



صورة رقم (44)



صورة رقم (45)



صورة رقم (46)

شد الكبد والمرارة

يجب أن تفتح الساقين بطرقة عريضة وأنت جالس على الأرض ومن ثم من الخصر يميل الجسم إلى أحد الجانبين بينما تصبح فوق الرأس. والذراع الآخر يصل إلى القدم (صورة 46). وبعد أن تصمد على هذا الوضع، يعاد في الاتجاه الأخر قبل أن تستقيم.

وبعد إكمال كل هذه التمارين، تمدد منبسطاً على الأرض لعدة دقائق وأسترخِ.

هناك طريقة إضافية تستخدم عادة في الشياتسو وهي حرق الطاقة Moxibustion. الحرارة لديها عدة معانٍ طبيعية – الأمان، الدفء، وهكذا. الدفء عادة يستخدم للعلاج، مثل قنينة الماء الحار عندما توضع على ألم الظهر أو المعدة. بهذه الطريقة، الحرارة عادة تعطي ارتياحاً وفرجاً. وهذه الفائدة في حرق الطاقة Moxibustion الكلمة مشتقة من moxa (أي طاقة) ، وهي مادة تشبه الزغب مشتقة من الأوراق المجففة للنباتات Artemisia moxa (=mugwort). الـ moxa ( ) تحرق قرب الجلد وتصنع منها لفات من السكائر (مصنوعة من Moxa) وتصنع خصيصاً لهذا الغرض. تطبق الحرارة على مناطق معينة أو تسوبو tsubo (نقطة وخز بالإبر الصينية) وهي مفيد جداً في الحالات المزمنة وفي علاج

أمراض مثل التهاب المفاصل، الروماتزم، الربو، آلام الحيض وهي مهمة في تحفيز الدورة الدموية.

التقنية (الطريقة) تتضمن إضاءة نهاية لفة moxa حتى تتوهج حمراء وثم النهاية الحارة تمسك بقرب نقطة العلاج. ومن الممكن تحريك اللفة بشكل دوائر فوق النقطة أو ببساطة توضع عند النقطة، وترفع، وتوضع هكذا. مصدر الحرارة يجب أن لا يوضع أقرب من 2 -3سم من الجلد والحرارة يجب أن لا يسمح لها بالارتفاع إلى نقطة الانزعاج. العلاج يمكن أن يستمر لمدة 10 دقائق لكل منطقة أو منطقة وخز بالإبر الصينية. هناك إجراءات وقائية واضحة يجب أن تحترس منها.

بالإضافة إلى الوقت المحدد والمسافة من النقطة، الرماد من moxa يجب أن لا يسقط على المستلم. وأيضاً التقنية يجب أن لا تستخدم على الوجه، وهي غير ملائمة لاستخدامها على جسم المرأة الحامل. بالرغم أنه من المقبول استخدامها على الأذرع والساقين في الحوامل. وكعلاج تكميلي للشياتسو، إذا استدعت بعض المناطق من الجسم علاجاً إضافياً.

تسوبوس Tsubos

وكما هو مذكور سابقاً، التسوبوس هي نقاط تستخدم في الوخز بالإبر الصينية وتسليط الضغط فيها. الشياتسو يمكن أن يطبق على واحدة من هذه النقاط لكي يحفز جريان الطاقة خلال خطوط الطول والتي يقع فوقها التسوبوس tsubos. هناك عدة روابط بين التسوبوس tsubos والأعضاء في مكان آخر من الجسم والتسوبوس عادة يحفز الطاقة حول المناطق المُعالجة. لذلك نقطة التسوبوس التي يتم التركيز عليها تقع ضمن خطوط الطول والتي تربط العضو ذا العلاقة. هناك عدة منشورات والتي تظهر خطوط التسوبوس والربط بين النقاط وتأثير العلاج على تلك النقطة. بينما من غير الممكن إعطاء جدول تفصيلي، بعض الأمثلة ستعطى لتظهر كيف تعمل.

عندما تستخدم التسوبوس Tsubos ، جانبا الجسم يجب معالجتهما والنقاط يجب أن تؤمن كحد أقصى لمدة دقيقتين.

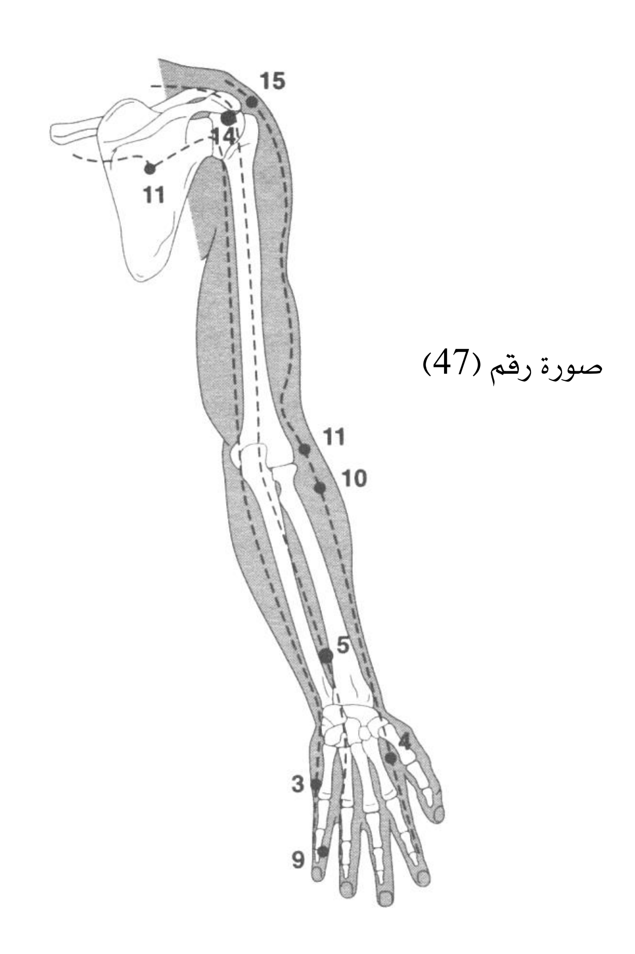
الضغط يجب أن يسلط مباشرة على الجسم وليس على زاوية ، ليضمن الحصول على التأثير الكامل. الخرائط تمكن من إيجاد النقطة ، ولو بشكل تقريبي ، وهي مسألة بحث عن النقطة بشكل رقيق أولاً حتى تجدها. في بعض المرات هناك انخفاض بسيط ، أو أن تكون واضحة. غالباً تكون التسوبوس هي متضمنة في العلاج الكامل للشياتسو أو استعادة التوازن أو مساعدة حالات خاصة. وكذلك ، أثناء القيام بالشياتسو ، احتمال أن تجد بعض المناطق قد استفادت من تسليط الضغط عليها ، ويمكن أن تقارن هذه مع خرائط الجسم للتأكد من عملها. ومثال على ذلك لننظر إلى خطوط الطول والتسوبوس المرافق لها ، كما ينظر له من الخلف. (صورة رقم 47) تظهر التركيب الأساسي للذراع ، مع التسوبوس وخطوط الطول.

يجب أن يذكر هنا : عند اعطاء الموقع الحقيقي للتسوبوس ، يجب استخدام وحدة خاصة ، الكن Cun . وهي تعرف بالتالي:

- 1كن هو أطول عرض لإبهام المستلم.
- 3كن هو عرض أربعة أصابع.
- 1.5كن هو حوالي عرض لأول إصبعين.

طرق القياس الأخرى ، مثلاً 2كن يجب أن تحسب من هذه.

الرجوع إلى صورة (47) ، خطوط الطول تحدد بهذه الخطوط المقطعة.



صورة رقم (47)

من الذراع الخارجي هذا هو خط طول الأمعاء الغليظة والذي يمر على طول السبابة، سخان الطول الثلاثي، خط طول الأمعاء الدقيقة. كل تسوبوس له اسم أو أسم مترجم ثانٍ والذي يرتبط بالتطبيق المعين. ولنبدأ على الكتف وخط طول الأمعاء الغليظة يكون لدينا:

الأمعاء الغليظة(15)

ركن الكتف

وهذا موجود خارج عظم الكتف، يوجد هناك ثلمة صغيرة. هذه النقطة تعالج لكي تقاوم الأمراض البسيطة مثل الكتف المتجمد، ألم الكتف والذراع في الفالج (الشلل الشقي)[وهو شلل جزء واحد من الجسم]

الأمعاء الغليظة (11)

( ) Crooked pond

هذه النقطة تمثل الثلمة المتكونة بواسطة التجعد الناتج عن المرافق.وتستخدم لعلاج البواسير، ارتفاع ضغط الدم ومرفق التنس (ألم وتر المرفق).

الأمعاء الغليظة (10)

ثلاثة أميال الذراع (أو اليد)

هذا التسوبوس يبعد (كن) واحد تحت تجعيد المرفق. وهذا يستخدم للصحة العامة ككل ولكي يقاوم أوجاع الذراعين، ولآلام الحنجرة.

الأمعاء الغليظة (4)

ارتباط الوديان

هذا موجود في ارتفاع صغير من الجسد مصنوع بدفع الإصبع على السبابة. وهذا أيضاً يستخدم في الصحة العامة ككل (ويجب أن لا يستخدم على المستلمة إن كانت حاملاً). بالإضافة فهو يستخدم في أوجاع الرأس، وخاصة الأمامي، ويساعد أيضاً في توازن الأمعاء. خط طول الأمعاء الغليظة لديه نقاط عديدة على الوجه وقرب الأنف.

ثم سنتحول إلى خط الطول الوسطي الثلاثي (السخان الثلاثي).

السخان الثلاثي (14)

أعلى الكتف

وهذا موجود مباشرة خلف أعلى عظم الكتف. وهذا التسوبوس يتعامل مع الألم في الكتف.

السخان الثلاثي (15)

البوابة الخارجية

هذا الموقع موجود 2سم فوق ثنية الخنصر. ويستخدم في مواجهة داء الشقيقة، مشاكل الأذن ومنها الطنين، الزكام وتأثيره على الأذن.

وخط الطول الأخير هو خط طول الأمعاء الدقيقة.

الأمعاء الدقيقة (11)

منتصف السماء

وهذا الموقع موجود تقريباً في منتصف لوح الكتف. ويستخدم لمشاكل الكتفين، مثل آلام أو تجمد الكتف وأيضاً للأمراض الخفيفة للرئة وما يصاحبها من آلام في عضلات الأضلاع.

الأمعاء الدقيقة (3)

التدفق الخلفي

هذا الموقع موجود مباشرةً تحت قاعدة الإصبع الصغير على طرف اليد. وهو أيضاً مستخدم لمشاكل السمع مثل السمع الضعيف، الأجراس وهكذا. وأيضاً لخدر الأصابع.

وآخر تسوبوس للأمعاء الدقيقة يقع أيضاً على الرأس وحول صيوان الأذن.

آخر نقطة على الذراع رقم (9) ، وهي نقطة القلب، القليل من الاندفاع للداخل، والذي يستخدم لأمراض مثل الذبحة القلبية ونوبات القلب وأيضاً للتوتر.

العلل العامة Common Complaints

ربما أحد أكثر الأمراض شيوعاً مرتبطة بالحياة الحديثة هي تلك المتعلقة بأمراض الهضم. ما يسمى بالغذاء الغربي، وكما ذكرنا سابقاً، فهذا المصطلح يعتبر غير ملائماً لما يحتويه على الكثير من الدهون المشبعة والسكر والكثير من حالات الجهاز الهضمي يرجع سببه إلى الغذاء. في الأسفل شرح مختصر للجهاز الهضمي والمشاكل والحالات التي تصاحبه، ومن ثم ننظر إلى الشياتسو والعلاجات المرافقة له والخطوط العامة المقترحة.

الجهاز الهضمي

قبل أن يمكن استخدام الغذاء الموجود في الطعام يجب أن يتكسر إلى جزيئات صغيرة وحجمها يكفي لأن تتنقل بواسطة الدم إلى الأنسجة الخلالية (بين الأنسجة) والخلايا. تكسير الغذاء هذا ينجز خلال عملية الهضم والتي تشمل أعمالاً ميكانيكية وأخرى كيماوية وتقع ضمن قناة طويلة تمتد من الفم إلى المخرج.

الفم يدخل في تمثيل الغذاء ميكانيكاً وكيماوياً.

الأسنان هي أجزاء عظمية مطمورة في عظم الفك والتي تقسم الطعام إلى قطع صغيرة من خلال تدوير اللقمة أو المضغ. كل سن له ثلاث مناطق رئيسية: التاج، العنق، الجذر. التاج هو الجزء المرئي من السن وهو مغطى بطبقة مينا السن وتمثل أقسى منطقة في الجسم. تحت مينا السن هو Dentine أي الطبقة الداخلية وهي المادة الرئيسية للسن)، نسيج ضام عظمي تعطي للسن شكله. وتقع خلفه قاعدة الجذر والتي تحتوي على أوعية دموية، أعصاب، وأوعية لمفاوية والتي تنزل إلى الأسفل من خلال جذر السن.

عنق السن ويقع بين قسمي السن، التاج وجذر السن وتملأ حافته اللثة.

الجذر أيضاً يتألف من Dentine (أي الطبقة الداخلية) ومغطى بمادة عظمية تسمى الملاط والتي تتصل برابط والذي يثبت السن في مكانه.

أول مجموعة من الأسنان البشرية، هي الأسنان اللبنية، والتي تبدأ بالظهور حوالي 6 أشهر بعد الولادة وهي تفقد بشكل تدريجي وتتبدل بالمجموعة الدائمية بحدود عمر 12سنة. مجموعة الأسنان الدائمية تحتوي على 32سناً والتي تتكون من التالي:

- ثمانية أسنان قاطعة – لقطع الطعام.
- أربعة أنياب – لتمزيق الطعام.
- ثمانية أسنان ضاحكة (ناجذة) – لطحن الطعام.
- أثني عشر سناً من الرحى (أسنان طاحنة) – لطحن الطعام (ثالث رحى تعرف أيضاً بسن العقل).

اللسان هو عضو عضلي مثبت إلى سقف الفم ويساعد في تكسير الغذاء ويحتوي على انتفاخات لتذوّق الطعام. بينما يمضغ الطعام ويتكسر إلى قطع صغيرة أيضاً يمزج مع اللعاب في الفم والذي تفرزه الغدد اللعابية بشكل متواصل داخل الفم. كمية اللعاب المفرز تزداد عندما يكون الطعام في الفم فاللعاب يعمل على ترطيبه وإذابته وبالتالي يساعد على البلع وبداية عملية التقطيع الكيميائي. الماء هو المكون الرئيسي للعاب وهو أيضاً يحتوي على إنزيمين معويين آخرين واللذين يبدآن في تمثيل النشا.

اللعاب يفرز من قنوات في ثلاثة أجزاء للغدد :الغدد النكفية، الغدد تحت الفك السفلي، الغدد تحت اللسانية. هذه الغدد تفرز اللعاب بكثافة ولبرهة من الزمن بعد أن يؤكل ويبلع الطعام لغسل الفم ولتخفيف المواد التي تبقى فيه.

المريء

عندما يترك الطعام الفم سيكون عبارة عن مادة لينه والتي ممكن بلعها بسهولة وتمر بعدها إلى البلعوم وثم إلى المريء، والذي يمثل أنبوباً طويلاً ومجوفاً يمتد إلى المعدة.

طول المريء حوالي 25سم وينزل من خلال التجويف الصدري إلى البطن. فهو يعمل كمجرى لتمثيل الغذاء، ويدفعه للأمام بواسطة التمعج أو التحوّ، والحركة اللاإرادية للعضلات تسمى بالتحوّ أو التمعج. هذه الحركات والتي تشبه الأمواج تشمل التقلص والارتخاء للعضلات الدائرية وبذلك تساعد في إفراز المخاط من الجدار الداخلي للمريء والذي يسهل مرور الطعام بواسطة إفرازاته.

يحتاج الطعام عدة ثوانٍ لكي يمر خلال المريء بين الجزء الرئيسي للمريء والمعدة هناك تضيق بسيط توجد فيه عضلة عاصرة. ارتخاء هذه العضلة يساعد في مرور الطعام إلى المعدة.

المعدة

وهي عضو على شكل كيس منحنٍ، تقع مباشرة تحت الحجاب الحاجز وتتكون من أربعة مناطق: الفؤاد، القاع، الجسم، البواب. وطبقات المعدة تتكون من الجدار الخارجي، وثلاثة أنواع من ألياف العضلات، وطبقة نسيج يحتوي على الأوعية الدموية وطبقة مخاطية داخلية والتي تكون على شكل طيات عندما تفرغ المعدة وتنشد لتصبح ناعمة عندما تكون المعدة مملوءة.

عندما يدخل الطعام إلى المعدة يحفز حركة التمعج (تحوّ) وتُفرَز عصارة المعدة من الغدد داخل المعدة والتي تقع على الجدار المخاطي.

العصارة المعدية تحتوي على حامض الهيدروكلورك والإنزيمات الهضمية، والتي ومع قليل من التمعج، تكسر الغذاء أكثر وتحوله إلى خليط شبه سائل يعرف بالكيموس. هذه العملية تأخذ تقريباً ستة ساعات وتعتمد على كمية ونوع الغذاء المأكول، مثلاً الكربوهيدرات ستتقسم قبل البروتينات. وعندما تكتمل هذه العملية يفرغ الكيموس إلى الإثني عشري والذي يكون الجزء الأول من الأمعاء الدقيقة.

الأمعاء

الهضم الكيماوي في الأمعاء الدقيقة يتضمن إفرازات ثلاثة أعضاء: المعثكلة، الكبد، الصفراء. وعندما يصل الكيموس إلى الإثني عشري، يحفز الجدار المخاطي حتى تفرز هرمون سكرتين والذي ينقل بواسطة الدورة الدموية إلى المعثكلة. يقع البنكرياس (المعثكلة) خلف القوس الخارجي للمعدة ويرتبط بالإثني عشري بواسطة قناتين، قناة المعثكلة (والتي ترتبط مع قناة الصفراء الرئيسية من الكبد والصفراء) والقنوات الثانوية. المعثكلة تتكون من مجاميع صغيرة من خلايا غدد، يكون البعض منها جُزُر لانغرهانس وهي مسئولة كغدة صماء عن إنتاج وطرح الأنسولين.

الغالبية من مجاميع الخلايا ينتج سائلاً وهو خليط من الماء، الأملاح، بيكاربونات الصوديوم، والإنزيمات والتي تهضم الدهون الكليسريدية الثلاثية، البروتينات والكربوهيدرات. عصارة البنكرياس تنقل إلى الأمعاء الدقيقة بواسطة قناتين.

يسهم الكبد في عمليات الهضم مع إنتاج وإفراز العصارة الصفراء وهي سائل أصفر مائل إلى الخضرة يحتوي على الماء، أملاح الصفراء، صبغات الصفراء ولكن بدون فرز إنزيمات. أملاح الصفراء هي نشطة في تكسير وامتصاص المواد الدهنية مثل الكلسريدات الثلاثية. يفرز الكبد العصارة الصفراء إلى المرارة والتي تقوم بخزنها وطرحها إلى قناة الصفراء العامة. الغدة الصفراء تفرز الصفراء كاستجابة لتحفيزها بواسطة هرمون كوليسستوكاينين والذي يفرز من الغشاء المخاطي لجدار الأمعاء الدقيقة.

حامض الأمعاء والذي يفرز بواسطة الغدد الواقعة في جدران الأمعاء الدقيقة والطبقة التحت جدارية للإثني عشري والتي تحتوي على الإنزيمات الهاضمة والمخاط الذي يساعد في معادلة حامض المعدة في الكيموس. أغلب المواد المتصة والمهضومة

وكلها تنتهي في الأمعاء الدقيقة (الهضم والامتصاص) ودراسة تشريح هذا العضو مهم جداً.

هذا الأنبوب العضلي يتكون من ثلاثة مناطق: الإثني عشري والذي هو بطول حوالي 25سم، المعي الصائم والذي هو بطول حوالي متر واحد والمعي أللفائفي والذي هو بطول 2متر ويمتد إلى الأمعاء الغليظة.

الأمعاء الدقيقة تتكون من نفس الأربعة طبقات المتكونة منها المعدة ولكن تحتوي على نتوءات، يطلق عليها الزغابات، على الطبقات المخاطية والتي تزيد من المساحة السطحية للمواد المهضومة والممتصة. الزغابات لها مركز صغير والذي يعمل كشريين (شريان صغير) ، ووُريد(وريد صغير) وشبكة من الأوعية الشعرية، والتي تمر من خلالها الأغذية من الأمعاء الدقيقة وإلى الدم والسائل اللمفاوي. الكيموس يمر خلال الأمعاء الدقيقة في حركات التمعج ولكن هذه الحركات التمعجية هي أكثر رقة من الحركات في الجهة العلوية والغذاء يميل إلى أن يبقى في الأمعاء الدقيقة لفترة أطول. الكيموس يمر إلى الأمعاء الغليظة عبر صمام بين الأعور واللفائفي. في هذه المرحلة يبقى الكيموس كمادة سائلة ولكن وعند انتقاله من الأعور إلى الجزء الطويل من القولون، الماء وبعض الفيتامينات تمتص إلى الدم والكيموس يصبح كتلة أكثر صلابة يسمى بالخروج. الجدران المخاطية للقولون تفرز أيضاً المخاط لتزليق الخروج وهو يدفع من خلال حركات التمعج. بالرغم من أنه لا يتم إفراز الإنزيمات، البكتريا التي تعيش في القولون تحول البروتينات إلى أحماض أمينية والتي سينتج عنها الغاز من تخمر الكربوهيدرات ثم يمرر الخروج إلى المستقيم من خلال حركات التمعج الكبيرة والتي تبدأ في الجزء المستعرض للقولون بالاستجابة إلى محفزات الأعصاب اللاإرادية والتي تتحفز بوصول الغذاء إلى المعدة. هذا المنعكس يسمى (استجابة المعدة والقولون) ، يبدأ بتقلصات العضلات في القناة الهضمية والتي مع تقلصات العضلات الإرادية تدفع الخروج خلاله.

الجزء الأخيرمن القناة الهضمية والذي يتكون من عاصرة داخلية وأخرى خارجية. العاصرة الداخلية ترتخي بالاستجابة إلى تقلصات العضلات الغير إرادية

والعاصرة الخارجية، الجزء المفتوح إلى الخارج، بالاستجابة إلى السيطرة الإرادية للعضلات وعندما ترتخي العاصرة الخارجية يتم طرح الفضلات من الجسم.

الأمراض البسيطة التي تصيب الجهاز الهضمي

بالرغم من أن هذا الشرح سيكون غير كامل، هذه هي بعض الحالات، الأمراض، الأمراض البسيطة التي تؤثر على قسم من أجزاء نظام الجهاز الهضمي. كل واحد سيشرح باختصار:

مغص البطن

التشنجات، والآلام البطنية الحادة والتي تحصل على شكل موجات مع فواصل بسيطة بينها. التقلصات المعوية عادة تنتج من وجود قسم من الغذاء الغير مهضوم، والذي يسبب تقلصات في عضلات الأمعاء.

تقلصات الرضع، وهي شائعة في الأطفال حديثي الولادة، تسببه عادة الريح المصاحبة للتغذية. نوبة المغص عادةً غير حادة والتي تنتج عادةً عن فتل الأمعاء، ويجب أن تستلم عناية طبية. الآلام مثل المغص يمكن أن يسببها أيضاً انسداد الأمعاء، مثل الأورام وهذه أيضاً تحتاج إلى عناية طبية عاجلة.

التهاب القولون

أعراض التهاب القولون تشمل آلام البطن، الإسهال، بعض الحالات يكون الإسهال ممزوجاً بالدم. التهاب القولون التقرحي يميل إلى الشباب وعادة ما يصيبهم بشكل دوري خلال عدد من السنوات. يكون هناك انزعاج من المعدة، حرارة، إسهال متكرر يحتوي على مخاط، دم ويسبب فقر الدم. الحالة ممكن أن تكون قاتلة ولكن عادة ما يكون هناك تحسن تدريجي. العلاج يكون براحة السرير، العلاج الدوائي والستيروئيدات القشرية وعلاجات الحديد التكميلية، والغذاء الخفيف والعصائر والألياف. التهاب القولون يمكن أن ينتج بسبب التعرض للالتهاب بواسطة أميبا الزحار (الزحار الأميبي) Entamoeba histolotica.

الإمساك

وفي هذه الحالة الأمعاء تفتح بشكل نادر والخروج يصبح جافاً وقوياً وصعباً مروره. عدد مرات فتح الأمعاء الطبيعية يختلف في الناس عندما يصبح الإمساك مشكلة، كنتيجة لإهمال هذه العادة أو إلى الغذاء. ولتصحيح ومعالجة هذه الحالة، تغيير الحياة يكون مطلوباً، والذي يشمل أخذ تمارين أكثر وزيادة السوائل والألياف في الغذاء. المسهلات والحقن الشرجية أيضاً تستخدم للتخفيف من حالات الإمساك. الإمساك يمكن أن يكون علامة لمرض أخطر مثل انسداد الأمعاء (بواسطة ورم مثلاً) وهذا عادة غير شائع.

الإسهال

هو زيادة عدد المرات والليونة في حركة الأمعاء، وتشمل عبور خروج لين وغير طبيعي للشخص. الإسهال يمكن أن يسببه تسمم الطعام، التهاب القولون، اضطراب القولون العصبي، الزحار... إلخ. في الحالات الحادة ينتج عنه فقدان الماء والأملاح والتي يجب أن تعوض، وتعطى الأدوية المضادة للإسهال في بعض الحالات.

التهاب الرتج أو التهاب الردب

التهاب الرتج في الأمعاء الغليظة (تتكون نتوءات تشبه الأكياس خلال جدار الأمعاء، والعديد منها يتكون لاحقاً في حياة الفرد ويعتقد أن سببها هو العوامل الغذائية). تتخلل هذه الآلام والتي تشبه التشنجات في الجهة اليسرى من البطن واحتمال أن يرافقها الإمساك والحرارة. العلاج عادة يتكون من راحة تامة، منع الغذاء الصلب ومضادات الالتهاب.

الغازات

تكوّن الغاز في المعدة والأمعاء والذي يطرح من الفم والمخرج.

قرحة المعدة

هو تعري الجدار المخاطي للمعدة بسبب الحوامض أو الصفراء. وهناك احتمال أن تثقب القرحة جدار المعدة، وتنفذ إلى العضلة وتخترق المعدة. والأعراض المثالية هي: حرقة، التجشأ، واحتمال الغثيان عندما تكون المعدة فارغة أو مباشرة بعد الأكل. ويمكن أن تعالج بأخذ مضادات الحموضة وفي بعض الحالات تحتاج إلى الجراحة.

التهاب المعدة

وهو التهاب يحصل في بطانة المعدة (الجدار المخاطي). ويمكن أن تسببها المكروبات أو شرب الكحول بكثرة.

البواسير

الأوردة الدوالية والأوردة الملتهبة حول الجزء الأسفل من الأمعاء، وتقع في الجزء السفلي من الأمعاء. وتنقسم إلى داخلية وخارجية ومدمجة. يعتمد على موقع ظهورها خارج فتحة الشرج. وهي عادة يسببها الإمساك أو الإسهال وخاصة في متوسط الأعمار، والكحول، ويمكن أن تتفاقم في الحياة الجالسة. ويمكن أن تحصل بسبب حمل الأطفال. أعراضها هي النزف، الآم ويمكن أن تعالج بواسطة الكريمات، الحقن، التحاميل. الانتباه إلى الغذاء (حتى يعالج الإمساك) والتمارين المنتظمة، كلها مهمة، ولكن في الحالات الشديدة، الجراحة يمكن أن تستعمل لرفعها.

الفتق

هو بروز جزء من أو كل العضو إلى الخارج من مكانه داخل التجويف الجسمي. والأكثر شيوعاً، الفتق يؤلف جزءاً من الأمعاء. الفتق الولادي يوجود بعد الولادة، الشائع هو فتق السرة وفيه تخرج أعضاء الأمعاء إلى الحبل السري. وهذا ينتج من فشل التطور خلال التطور الجنيني ويمكن علاجه بالجراحة. والفتق المكتسب يحصل بعد الولادة، وكمثل شائع له هو الفتق المغبني، وفيه يخرج جزء من الأمعاء

وينتفخ جدار البطن خلال جزء ضعيف منه (يسمى بالقناة المغبنية). وهناك نوع أخر شائع وهو الفتق الحجابي، وفيه تمر المعدة من خلال الفتق (ثقب يسمح بمرور المريء) من البطن إلى التجويف الصدري. الفتق القابل للرجوع هو متحرك بشكل حر ويرجع إلى مكانه عند تحريكه في الاتجاه والمكان الصحيح. الفتق الغير قابل للرجوع يُعَبرْ عن الصيغة المعكوسة، والفتق المسدود هو الذي يتورم ويصبح ثابتاً في مكانه. الفتق المسدود هو الذي ينتج في الأمعاء. ومحتويات الفتق هي غير قابلة لان تنزل أكثر إلى الأسفل وتعلق في مكان ما. أكثر الحالات خطراً هي الفتق الخانق، وفيه ينقطع الدم عن الجريان بسبب خروجها إلى الخارج من خلال النتوء في جدار الجسم. وهذه تصبح مؤلمة وبالنهاية مميتة. الفعاليات الجسمية النشطة ممكن أن تؤدي إلى الفتق، وعادة ما يتكون بشك تدريجي.

بالرغم من الاحتياطات قصيرة الأمد للسيطرة على الفتق، يبقى العلاج المعهود لها هو الجراحة حتى ترجع الثنية وأي شيء آخر إلى مكانه الصحيح.

سوء الهضم

هو انزعاج في أعلى البطن أو أسفل الصدر بعد الطعام. مع حرقة في القلب، غثيان، انتفاخ البطن وغاز مصحوب بشعور ألم. أسبابه متعددة ومنها حصى المرارة، القرحة الهضمية، الفتق الحجابي وأمراض الكبد والمعثكلة (البنكرياس).

متلازمة اضطراب القولون

وهي حالة تسببها اضطرابات عضلية غير طبيعية (أو زيادة حركة الأمعاء) في القولون، وتحدثها أفعال في الأمعاء الغليظة والدقيقة. الأعراض تشمل ألماً في البطن، وهو متغير الموقع، إعاقة في حركة الأمعاء يصاحبه الإسهال ثم تتبعه حركات طبيعية للأمعاء أو إمساك، حرقة في القلب، الشعور بالانتفاخ يسببه الغاز. الأسباب الدقيقة غير معروفة ولا يوجد مرض موجود، لذلك العلاج محدود بإزالة التوتر أو الإجهاد (والذي يمكن أن يكون أحد الأسباب) وكذلك علاج ببعض الأدوية والتي

تنقص من فعالية العضلات واختيار الغذاء الصحيح والذي يحتوي على نسبة عالية من الألياف.

القرحة الهضمية

وهي قرحة في المعدة (قرحة المعدة)، المريء، الاثني عشري (قرحة الاثني عشري) أو المعي الصائم. وسببها هو شق في الغشاء المخاطي المبطن وكنتيجة لعمل الحامض والببسين (وهو إنزيم هضمي يعمل على تكسير البروتينات)، إما بسبب تركيزها العالي أو لأسباب أخرى تؤثر على الغشاء المخاطي الحامي.

علاج أعراض الجهاز الهضمي

في جميع الحالات، تدريب روتيني كامل وشامل يساعد في إزالة انسدادات الطاقة وبشكل عام يحسن من حالة الجسم. هناك مناطق خاصة للتركيز عليها وهي وسط وأسفل الظهر، والبطن. تدليك دائري بالكف وراحة اليد وكعب اليد هذه كلها تساعد الدورة الدموية. على البطن، حركات تدليكية أكثر من الممكن إجراؤها أيضاً ويتبعها ضغط خفيف برؤوس الأصابع يسلط على دائرة خيالية على البطن (وكما ذكرنا سابقاً). للأعراض التي لها علاقة بالمعدة، يجب أن تضغط المنطقة حول السرة في البطن بواسطة راحة اليد ثم المنطقة ككل لحد الأضلاع وباستخدام الإبهامين. يجب تسليط الضغط على كل منطقة لمدة خمس ثوانٍ. بالإضافة إلى التطبيق العام للشياتسو، وتستهدف تسوبوس معينة. التسوبوس المعينة (وهي عكس تلك المستخدمة للصحة العامة) وهي كما يلي:

- الأمعاء الغليضة(11) – وهي للبواسير.
- المعدة (25) – وهي لألم المعدة، الأمعاء ومشاكل الجهاز الهضمي.
- المعدة (44) – لآلام المعدة.
- المثانة (25) – للإمساك أو الإسهال والشعور بالانتفاخ.
- المثانة (27) – لكل أعراض الجهاز الهضمي.

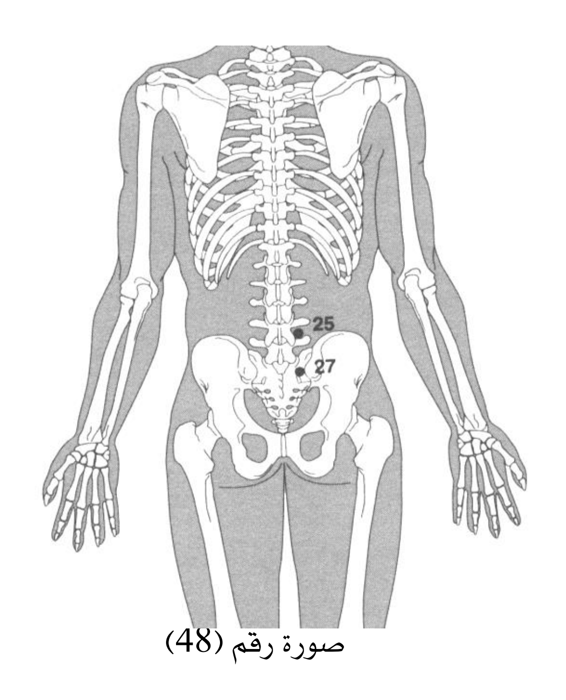
- وعاء المفهوم (14) – لقرحة المعدة.

الكثير من نقاط الضغط هذه تجدها بسهولة. صورة رقم (47) تمثل موقع الأمعاء الغليظة (11) ، بينما تقع المعدة (44) بين إصبع القدم الثاني والثالث. المثانة (25) و (27) من الصعب أن تجدها في البداية وتحتاج للإشارة إليها بالرسوم التشريحية. صورة رقم (48) توضح المناطق التقريبية بأقرب شكل ممكن. وعاء المفهوم (14) ، المثانة (21) ومواقع هذه كما يلي:

المعدة (36) تبعد (3 كن) تحت الركبة في فراغ بجانب عظم الظنبوب (عظم الساق الكبير) ، مدير القلب (6) ويقع في وسط الذراع حوالي (2 كن) فوق الرسغ، موقع وعاء المفهوم (14) هو مشروح في الأعلى، المثانة (21) يبعد بمسافة بسيطة فوق المثانة (25) ((والمثانة (25) تبعد تقريباً نفس المسافة عن المثانة (27) في أسفل الظهر)).

وكما يمكن استنتاجه من هذا هو الأدوات الحيوية في معالجة الأمراض والحالات من هذا النوع هو إيجاد علاج جيد ومناسب. الخطوط العريضة الأساسية التي يجب تتبعها تشمل زيادة كمية الألياف المأخوذة.

هذا سيساعد الجسم بشكل عام، وليس الجهاز الهضمي تحديداً ، الطحين الكامل (الأسمر أو الأبيض) مع حبوب أخرى مثل الشوفان، الرز الأسمر، وهكذا ، كلها مثالية. بالإضافة إلى أكل الخضروات بشكل منتظم، الحبوب (القطاني) ، الفواكه – كلها مهمة. في نفس الوقت تجنب زيادة أكل البروتين والدهون.



صورة رقم (48)

(التسوبوس والمثانة)

بشكل عام اقطع استهلاك اللحم (وخاصة اللحم الأحمر) ، ومنتجات الألبان عالية الدسم، وكذلك فكر في تقليل الكحول المأخوذ وإن أمكن، الأطعمة الكثيرة التوابل. الحلوى والتي تبدو جذابة، هي مملوءة بالسعرات الحرارية وفي الحقيقة تضر مثلما تنفع. من المفيد التأكد من السعرات الحرارية المأخوذة ولكن لحين التأكد من ذلك، نوع الطعام الصحيح يجب أن يؤكل.

الجزء التالي يعطي مرجع معلومات مفيدة للسعرات الحرارية للأغذية، واحتوائها من الدهن والألياف. وهذا كله مفيد للتأكيد على استعمال غذاء متوازن دائماً.

معلومات غذائية

ذكرنا سابقاً النصيحة العامة حول الغذاء. وكحكمة عامة، الغذاء الصحيح يقال بأنه يتألف من (الهرم الغذائي). وهذا يمثل الحقيقة بأن أكبر جزء من الغذاء، القاعدة (والتي تمثل بين 30 -45٪) يجب أن تؤخذ الحبوب بشكل عام. ثم تأتي الخضروات، وتشمل على 15 -20٪ وثم 10 -15٪ فواكه وأخيراً أقل من 5٪ دهون ومُحليات. وينصح بأكل 25 -35 غرام من الألياف كل يوم. بعض المختصين يوصون بـ 40 -50 غرام.

والجداول التالية توضح بعض الفوائد من هذه الكميات المستحصل عليها. وكدليل جيد هو أكل الأطعمة التي تحتوي على أقل من 20٪ من السعرات الحرارية القادمة من الدهون (1غم دهن = 9 سعرات حرارية). بهذه الطريقة يتم إنقاص المحتويات الرديئة في الغذاء، والتركيز على المواد الأكثر صحية في غذائك، ودمج هذا مع تمارين الشياتسو، وبالتالي صحتك ستتحسن.

بيانات الحمية الغذائية

الحبوبيات والمنتجات الحبية

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
البسكويت						
الشدر، مصغر	١٠٠غ	٥٣٤	٥٢,٩	١١,٣	٣٠,٢	٢,٣
شرائح جبن صغيرة	١٠٠غ	٤٦٤	٥٦,٩	١٠,٣	٢١,٧	عادي
شرائح جبن صغيرة	١ قطعة بسكويت	٥	٠,٦	٠,١	٣,٣	عادي
شوكولا، منوعة	١٠٠غ	٥٢٤	٦٧,٤	٥,٧	٢٧,٦	٢,٩
الكلوب، حلوى بالنعناع	١٠٠غ	٥٢١	٥٨,٩	٣,٨	٣٠,٠	عادي
الكلوب، حلوى بالنعناع	١ قطعة بسكويت	١٣٣	١٥,٥	١,٠	٧,٧	عادي
كلوب، قطعة شوكولا مضاعفة	١٠٠غ	٥٣٩	٥٩,٣	٥,١	٢٩,٨	عادي
كلوب، قطعة شوكولا مضاعفة	١ قطعة بسكويت	١٢٧	١٤,٠	١,٢	٧,٠	عادي
هضمي	١٠٠غ	٤٧١	٦٨,٦	٦,٣	٢٤,١	٤,٦
هضمي	١ قطعة بسكويت	٧٣	٩,٨	١,٠	٣,٣	٠,٦
هضمي مع شوكولا	١٠٠غ	٥١١	٦٠,٨	٧,٦	٢٦,١	٣,١
هضمي مع شوكولا	١ قطعة بسكويت	٨٥	١٠,٠	١,٣	٤,٤	٠,٥
كعكة من مخيض اللبن والبيض	١٠٠غ	٤٨٤	٦٠,٤	٤,٥	٢٦,٦	٢,٦
غاريبالديان	١٠٠غ	٤٠٩	٧٠,٥	٤,٠	٩,٤	عادي
غاريبالديان	١ قطعة بسكويت	٤٥	٧,٣	٠,٤	١,٠	عادي
زنجبيل	١٠٠غ	٤٥٦	٧٩,١	٥,٦	١٥,٢	٤,٧
رؤوس	١٠٠غ	٤٩٠	٦٥,٣	٧,١	٢١,٩	عادي
رؤوس	١ قطعة بسكويت	٧٢	٩,٦	١,٠	٣,٢	عادي
معمول	١٠٠غ	٤٦٣	٦٤,٣	٦,٢	٢١,٩	١,٨
كعكة جافا(جاوة)	١٠٠غ	٣٦٣	٦٧,٨	٣,٥	١٠,٥	٠,٦
سندويش	١٠٠غ	٥١٣	٦٩,٢	٥,٠	٢٥,٩	١,١
شبه حلوى	١٠٠غ	٤٥٧	٧٤,٨	٦,٧	١٦,٦	٢,١
حلوى قليلة	١٠٠غ	٤٦٩	٦٢,٢	٦,٢	٢٣,٤	١,٥
بسكويتة رقيقة محشاة	١٠٠غ	٥٣٥	٦٦,٠	٤,٧	٢٩,٩	١,٤
فطيرة الشوفان	١٠٠غ	٤٤١	٦٣,٠	١٠,٠	١٨,٣	٣,٦
خبزة صغيرة	١٠٠غ	٤٩٨	٦٣,٩	٥,٩	٢٦,١	٢,٢
النخالة						
القمح	١٠٠غ	٢٠٦	٢٦,٨	١٤,١	٥,٥	٣٩,٦
القمح	١ ملعقة طعام (٧غ)	١٤	١,٩	١,٠	٠,٤	٢,٧
الخبز						
أسمر، متوسط	١٠٠غ	٢١٨	٤٤,٣	٨,٥	٢,٠	٥,٩

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
أسمر، متوسط	قطعة بوزن (٢٥غ)	٥٥	١,٨	٢,٠	٠,٥	١,٥
Chapatis مع السمن	١٠٠غ	٣٢٨	٤٨,٣	٨,١	١٢,٨	٧,٠
Chapatis مع السمن	١(٦٠غ)	١٩٧	٢٩,٠	٤,٩	٧,٧	٤,٢
Chapatis بدون السمن	١٠٠غ	٢٠٢	٤٣,٧	٧,٣	١,٠	٦,٤
Chapatis بدون السمن	١(٥٥غ)	١١١	٢٤,٠	٤,٠	٠,٦	٣,٥
(كرواسون) الهلالية: كعكة محلاة	١٠٠غ	٣٦٠	٣٨,٣	٨,٣	٢٠,٣	٢,٥
(كرواسون) الهلالية: كعكة محلاة	قطعة معتدلة (٥٠غ)	١٨٠	١٩,٢	٤,٢	١٠,٢	١,٣
كعكة مسطحة محمصة غير محلاة	١٠٠غ	١٩٩	٤٣,٤	٦,٧	١,٠	٢,٩
كعكة مسطحة محمصة غير محلاة	١(٤٠غ)	٨٠	١٧,٤	٢,٧	٠,٤	١,٢
كشمش	١٠٠غ	٢٨٩	٥٠,٧	٧,٥	٧,٦	٣,٨
كشمش	قطعة بوزن (٣٠غ)	٨٧	١٥,٢	٢,٣	٢,٣	١,١
مخزن قمح	١٠٠غ	٢٣٥	٤٦,٣	٩,٣	٢,٧	٦,٥
مخزن قمح	قطعة بوزن (٢٥غ)	٥٩	١١,٦	٢,٣	٠,٧	١,٦
Hovis	١٠٠غ	٢١٢	٤١,٥	٩,٣	٢,٠	٥,١
Hovis	قطعة بوزن (٢٥غ)	٥٣	١٠,٤	٢,٤	٠,٥	١,٣
شعير منبت بالنقع بالماء	١٠٠غ	٢٦٨	٥٦,٨	٨,٣	٢,٤	٦,٥
شعير منبت بالنقع بالماء	٣٥غ	٩٣,٨	١٩,٩	٢,٩	٠,٨	٢,٣
النان	١٠٠غ	٣٣٦	٥٠,١	٨,٩	١٢,٥	٢,٢
ألياف البيتة	١٠٠غ	٢٦٥	٥٧,٩	٩,٢	١,٢	٣,٩
ألياف البيتة	٧٥غ	١٩٩	٤٣,٤	٦,٩	٠,٩	٢,٩
ألياف البيتة	٩٥غ	٢٥٢	٥٥,٠	٨,٧	١,١	٣,٧
أرغفة سمراء، قاسية	١٠٠غ	٢٥٥	٥٠,٤	١٠,٣	٢,٨	٧,١
أرغفة سمراء، قاسية	رغيف بوزن (٤٨غ)	١٢٢	٢٢,٧	٤,٩	١,٣	٣,٤
أرغفة سمراء، قاسية	١٠٠غ	٢٦٨	٥١,٨	١٠,٠	٢,٨	٦,٤
أرغفة سمراء، قاسية	رغيف بوزن (٤٣غ)	١١٥	٢٢,٣	٤,٣	١,٢	٢,٨
أرغفة مع كعكة محلاة قليلاً وهمبركر	١٠٠غ	٢٦٤	٤٨,٨	٩,١	٥,٠	٤,٠
أرغفة مع كعكة محلاة قليلاً وهمبركر	رغيف بوزن (٥٠غ)	١٣٢	٢٤,٤	٤,٦	٢,٥	٢,٠
أرغفة بيضاء، قاسية	١٠٠غ	٢٨٠	٥٧,٦	١٠,٩	٢,٣	٤,٣
أرغفة بيضاء، قاسية	رغيف بوزن (٥٠غ)	١٤٠	٢٨,٨	٥,٥	١,٢	٢,٢

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
أرغفة بيضاء، لينة	١٠٠غ	٢٦٨	٥١٫٦	٩٫٢	٤٫٢	٣٫٩
أرغفة بيضاء، لينة	رغيف بوزن (٤٥غ)	١٢١	٢٣٫٢	٤٫٤	١٫٩	١٫٨
أرغفة مع الطحين الأسمر	١٠٠غ	٢٤١	٤٨٫٣	٩٫٠	٢٫٩	٨٫٨
أرغفة مع الطحين الأسمر	رغيف بوزن (٤٥غ)	١٠٨	٢١٫٧	٤٫١	١٫٣	٤٫٠
الجاودار	١٠٠غ	٢١٩	٤٥٫٨	٨٫٣	١٫٧	٥٫٨
الجاودار	٢٥غ	٥٥	١١٫٥	٢٫١	٠٫٤	١٫٥
Vitbe	١٠٠غ	٢٢٩	٤٣٫٤	٩٫٧	٣٫١	٥٫٨
Vitbe	قطعة بوزن (٢٥غ)	٥٧	١٠٫٩	٢٫٤	٠٫٨	١٫٥
أبيض مع ألياف مضافة	١٠٠غ	٢٣٠	٤٩٫٦	٧٫٦	١٫٥	٣٫١
أبيض مع ألياف مضافة	قطعة بوزن (٢٥غ)	٥٨	١٢٫٤	١٫٩	٠٫٤	٠٫٨
أبيض متوسط	١٠٠غ	٢٣٥	٤٩٫٣	٨٫٤	١٫٩	١٫٥
أبيض متوسط	قطعة بوزن (٢٥غ)	٥٩	١٢٫٣	٢٫١	٠٫٥	٠٫٤
أصابع فرنسية بيضاء	١٠٠غ	٢٧٠	٥٥٫٤	٩٫٦	٢٫٧	١٫٥
أصابع فرنسية بيضاء	إصبع ٢أنش (٤٠غ)	١٠٨	٢٢٫٢	٣٫٨	١٫١	٠٫٦
أبيض مقلي	١٠٠غ	٥٠٣	٤٨٫٥	٧٫٩	٣٢٫٢	١٫٦
أبيض مقلي	قطعة بوزن (٣٥غ)	١٧٦	١٧٫٠	٢٫٨	١١٫٣	٠٫٦
أبيض مقطع	١٠٠غ	٢١٧	٤٦٫٨	٧٫٦	١٫٣	١٫٥
أبيض مقطع	قطعة بوزن (٢٥غ)	٥٤	١١٫٧	١٫٩	٠٫٣	٠٫٤
طحين أسمر متوسط	١٠٠غ	٢١٥	٤١٫٦	٩٫٢	٢٫٥	٥٫٨
طحين أسمر متوسط	قطعة بوزن (٢٥غ)	٥٤	١٠٫٤	٢٫٣	٠٫٦	١٫٥
حبوبيات الفطور						
النخالة كاملة	١٠٠غ	٢٦١	٤٦٫٦	١٤٫٠	٣٫٤	٣٠٫٠
رقائق النخالة	١٠٠غ	٣١٨	٦٩٫٣	١٠٫٢	١٫٩	١٧٫٣
حبيبات جوز الهند	١٠٠غ	٣٨٤	٧٤٫٠	٥٫٣	١٫٠	١٫١
رقائق نخالة الشوفان الأكثر شيوعاً	١٠٠غ	٣٥٧	٨٥٫٩	١١٫٠	٤٫٠	١٠٫٠
رقائق الذرة	١٠٠غ	٣٦٠	٨٨٫٦	٧٫٩	٠٫٧	٣٫٤
رقائق الذرة المطحونة بالفستق	١٠٠غ	٣٩٨	٩٣٫٧	٧٫٤	٤٫٠	١٫٦
أشياء باردة	١٠٠غ	٣٧٧	٩٣٫٧	٥٫٣	٠٫٥	١٫٢
فواكه وألياف	١٠٠غ	٣٤٩	٧٢٫١	٩٫٠	٤٫٧	١٠٫١
مويسيلي بدون سكر مضاف	١٠٠غ	٣٦٦	٦٧٫١	١٠٫٥	٧٫٨	١٠٫٥
مويسيلي، النوع السويسري	١٠٠غ	٣٦٣	٧٢٫٢	٩٫٨	٥٫٩	٨٫١
الشوفان ونخالة القمح	١٠٠غ	٣٢٥	٦٧٫٧	١٠٫٦	٣٫٥	١٧٫٩
ثريد (عصيدة) مع الحليب	١٠٠غ	١١٦	١٣٫٧	٤٫٨	٥٫١	٠٫٨
ثريد (عصيدة) مع الماء	١٠٠غ	٤٩	٩٫٠	١٫٥	١٫١	٠٫٨

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
القمح المنتفخ	١٠٠غ	٣٢١	٦٧,٣	١٤,٢	١,٣	٨,٨
حبات القمح الزبيبية	١٠٠غ	٣٣٧	٧٥,٤	٩,٠	٢,٠	٨,٠
Brek الجاهز	١٠٠غ	٣٧٣	٦٨,٦	١١,٤	٧,٨	٧,٢
Krispies رز	١٠٠غ	٣٦٩	٨٩,٧	٦,١	٠,٩	١,١
Ricicles	١٠٠غ	٣٨١	٩٥,٧	٤,٣	٠,٥	٠,٩
حبات القمح المشققة	١٠٠غ	٣٢٥	٦٨,٣	١٠,٦	٣,٠	١٠,١
حبات القمح المشققة	قطعة بوزن (٢٢غ)	٧٢	٣٠٤	١٥,٠	٢,٣	٢,٢
أشياء مقطعة صغيرة	١٠٠غ	٣٣١	٧٤,١	١٠,١	١,٥	١٠,٩
نكهات	١٠٠غ	٣٨٦	٨٩,٦	٨,٠	٢,٠	٣,٠
K الخاص	١٠٠غ	٣٧٧	٨١,٧	١٥,٣	١,٠	٢,٧
البداية	١٠٠غ	٣٥٥	٨١,٧	٧,٩	١,٧	٥,٧
فطائر السكر المنتفخة	١٠٠غ	٣٤٨	٨٤,٥	٥,٩	٠,٨	٤,٨
نخالة السلطانة (الكشمش)	١٠٠غ	٣٠٣	٦٧,٨	٨,٥	١,٦	١٠,٠
Weetabix	١٠٠غ	٣٥٢	٧٥,٧	١١,٠	٢,٧	١١,٦
Weetabix	قطعة بوزن (٢٠غ)	٧٠	١٥,١	٢,٢	٠,٥	٢,٣
Weetaflakes رقائق	١٠٠غ	٣٥٩	٧٩,٣	٩,٢	٢,٨	٩,٧
Weetos	١٠٠غ	٣٧٢	٨٦,١	٦,١	٢,٧	٥,٣
الكعكات المحلاة قليلاً						
تشيلسي	١٠٠غ	٣٦٦	٥٦,١	٧,٨	١٣,٨	٢,٢
تشيلسي	قطعة محلاة قليلاً (٧٨غ)	٢٨٥	٤٣,٨	٦,١	١٠,٨	١,٧
كشمش	١٠٠غ	٢٩٦	٥٢,٧	٧,٦	٧,٥	١,٨
كشمش	قطعة محلاة قليلاً (٦٠غ)	١٧٨	٣١,٦	٤,٦	٤,٥	١,١
هوت كروس	١٠٠غ	٣١٠	٥٨,٥	٧,٤	٦,٨	٢,٢
هوت كروس	قطعة محلاة قليلاً (٥٠غ)	١٥٥	٢٩,٣	٣,٧	٣,٤	١,١
الكيك – الكعك						
باتنبورغ	١٠٠غ	٣٧٠	٥٠,٠	٥,٩	١٧,٥	١,٥
باتنبورغ	قطعة بوزن (٤٠غ)	١٤٨	٢٠	٢,٤	٧,٠	٠,٦
Krispie شوكولا مفردة	١٠٠غ	٤٦٤	٧٣,١	٥,٦	١٨,٦	٠,٨
Krispie شوكولا مفردة	١ كعكة (٢٥غ)	١١٦	١٨,٣	١,٤	٤,٧	٠,٢
كعكات محلاة بالمربى	١٠٠غ	٣٣٦	٤٨,٨	٥,٧	١٤,٥	٢,٥
كعكات محلاة بالمربى	١(٧٥غ)	٢٥٢	٣,٤	٤,٣	١٠,٩	١,٩
كعكات محلاة مدورة	١٠٠غ	٣٩٧	٤٧,٢	٦,١	٢١,٧	٣,١

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
كعكات محلاة مدورة	١(٦٠غ)	٢٣٨	٢٨،٣	٣،٧	١٣،٠	١،٩
اصبعيات	١٠٠غ	٣٩٦	٢٦،١	٥،٦	٣٠،٦	١،٥
اصبعيات	١(٩٠غ)	٣٥٦	٢٣،٥	٥،٠	٢٧،٥	١،٤
قطعة فاخرة مثلجة مفردة	١٠٠غ	٤٠٧	٦٨،٨	٣،٨	١٤،٩	٢،٢
قطعة فاخرة مثلجة مفردة	١ كعكة (٣٠غ)	١٢٢	٢٠،٦	١،١	٤،٥	٠،٧
فواكه فقط	١٠٠غ	٣٥٤	٥٧،٩	٥،١	١٢،٩	٢،٥
فواكه فقط	قطعة بوزن (٩٠غ)	٣١٩	٥٢،١	٤،٦	١١،٦	٢،٢
فواكه غنية	١٠٠غ	٣٤١	٥٩،٦	٣،٨	١١،٠	٣،٢
فواكه غنية	قطعة بوزن (٧٠غ)	٢٣٩	٤١،٧	٢،٧	٧،٧	٢،٢
فواكه غنية ومثلجة	١٠٠غ	٣٥٦	٦٢،٧	٤،١	١١،٤	٣،١
فواكه غنية ومثلجة	قطعة بوزن (٧٠غ)	٢٤٩	٤٣،٩	٢،٩	٨،٠	٢،٢
فواكه، طحين أسمر	١٠٠غ	٣٦٣	٥٢،٨	٦،٠	١٥،٧	٣،٠
فواكه، طحين أسمر	قطعة بوزن (٩٠غ)	٣٢٧	٤٧،٥	٥،٤	١٤،١	٢،٧
حلوى (كيك)	١٠٠غ	٣٣٧	٤٣،٤	٥،٧	١٦،٨	٠،٥
حلوى (كيك)	قطعة بوزن (٨٥غ)	٢٨٦	٣٦،٩	٤،٨	١٤،٣	٠،٤
خمرة الماديرا	١٠٠غ	٣٩٣	٥٨،٤	٥،٤	١٦،٩	١،٣
خمرة الماديرا	قطعة بوزن (٤٠غ)	١٥٧	٢٣،٤	٢،٢	٦،٨	٠،٥
كعكة اسفنجية محلاة، أساسية	١٠٠غ	٤٥٩	٥٢،٤	٦،٤	٢٦،٣	١،٠
كعكة اسفنجية محلاة، أساسية	قطعة بوزن (٥٣غ)	٢٤٣	٢٢،٥	٢،٨	١١،٣	٠،٥
كعكة اسفنجية محلاة بدون سمن	١٠٠غ	٢٩٤	٥٣،٠	١٠،١	٦،١	١،٠
كعكة اسفنجية محلاة بدون سمن	قطعة بوزن (٥٣غ)	١٥٦	٢٨،١	٥،٤	٣،٢	٠،٥
كعكة اسفنجية مملوءة بالمربى	١٠٠غ	٣٠٢	٦٤،٢	٤،٢	٤،٩	١،١
كعكة اسفنجية مملوءة بالمربى	قطعة بوزن (٦٥غ)	١٩٦	٤١،٧	٢،٧	٣،٢	٠،٧
كعكة اسفنجية بالزبد المثلج	١٠٠غ	٤٩٠	٥٢،٤	٤،٥	٣٠،٦	٠،٧
كعكة اسفنجية بالزبد المثلج	قطعة بوزن (٦٥غ)	٣١٩	٣٤،١	٢،٩	١٩،٩	٠،٥
لفائف سويسرية (سويس رول)، شوكولا، مفردة	١٠٠غ	٣٣٧	٥٨،١	٤،٣	١١،٣	٢،٥
لفائف سويسرية (سويس رول)، شوكولا، مفردة	لفة واحدة بوزن (٢٦غ)	٨٨	١٦،٣	١،٢	٢،٩	٠،٧
كعك الشاي	١٠٠غ	٣٢٩	٥٨،٣	٨،٩	٨،٣	٤،٧
كعك الشاي	١(٦٠غ)	١٩٧	٣٥،٠	٥،٣	٥،٠	٢،٨
البسكويت الرقيق الناشف						
القشدة (كريم)	١٠٠غ	٤٤٠	٦٨،٣	٩،٥	١٦،٣	٢،٢
القشدة (كريم)	١(٧غ)	٣١	٤،٨	٠،٧	١،١	٠،٢
الطحين الأسمر	١٠٠غ	٤١٣	٧٢،١	١٠،١	١١،٣	٤،٨

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
الطحين الأسمر	١(١٥غ)	٦٢	١٠,٨	١,٥	١,٧	٠,٧
الخبز الهش (الرقيق)						
الجاودار	١٠٠غ	٣٢١	٧٠,٦	٩,٤	٢,١	١١,٦
الجاودار	١(١٠غ)	٣٢	٧,١	٠,٩	٠,٢	١,٢
مسحوق الكاسترد (القستر)	١٠٠غ	٣٥٤	٩٢,٠	٠,٦	٠,٧	٠,١
الطحين						
Chapatis بني (أسمر)	١٠٠غ	٣٣٣	٧٣,٧	١١,٥	١,٢	١٠,٣
Chapatis بني (أسمر)	١ ملعقة طعام (٢٠غ)	٦٦,٦	١٤,٧	٢,٣	٠,٢	٢,١
Chapatis أبيض	١٠٠غ	٣٣٥	٧٧,٦	٩,٨	٠,٥	٤,١
Chapatis أبيض	١ ملعقة طعام (٢٠غ)	٦٧	١٥,٥	٢,٠	٠,١	٠,٨
طحين الذرة	١٠٠غ	٣٥٤	٩٢,٠	٠,٦	٠,٧	٠,١
طحين الذرة	١ ملعقة طعام (٢٠غ)	٧١	١٨	٠,١	٠,١	مقدار ضئيل
طحين الجاودار	١٠٠غ	٣٣٥	٧٥,٩	٨,٢	٢,٠	١١,٧
طحين الجاودار	١ ملعقة طعام (٢٠غ)	٦٧	١٥,٢	١,٦	٠,٤	٢,٣
فول الصويا ، كامل السمن	١٠٠غ	٤٤٧	٢٣,٥	٣٦,٨	٢٣,٥	١٠,٧
فول الصويا ، كامل السمن	١ ملعقة طعام (٢٠غ)	٨٩	٤,٧	٧,٤	٤,٧	٢,١
فول الصويا ، قليل السمن	١٠٠غ	٣٥٢	٢٨,٢	٤٥,٣	٧,٢	١٣,٣
فول الصويا ، قليل السمن	١ ملعقة طعام (٢٠غ)	٧٠	٥,٦	٩,١	١,٤	٢,٧
حنطة سمراء	١٠٠غ	٣٢٣	٦٨,٥	١٢,٦	١,٨	٧,٠
حنطة سمراء	١ ملعقة طعام (٢٠غ)	٦٥	١٣,٧	٢,٥	٠,٤	١,٤
حنطة بيضاء لعمل الخبز	١٠٠غ	٣٤١	٧٥,٣	١١,٥	١,٤	٣,٧
حنطة بيضاء لعمل الخبز	١ ملعقة طعام (٢٠غ)	٦٨	١٥,١	٢,٣	٠,٥	٠,٧
حنطة بيضاء خالصة	١٠٠غ	٣٤١	٧٧,٧	٩,٤	١,٣	٣,٦
حنطة بيضاء خالصة	١ ملعقة طعام (٢٠غ)	٦٨	١٥,٥	١,٩	٠,٣	٠,٧
حنطة بيضاء ذاتية الاختمار	١٠٠غ	٣٣٠	٧٥,٦	٨,٩	١,٢	٤,١
حنطة بيضاء ذاتية الاختمار	١ ملعقة طعام (٢٠غ)	٦٦	١٥,١	١,٨	٠,٢	٠,٨
حنطة ، طحين أسمر	١٠٠غ	٣١٠	٦٣,٩	١٢,٧	٢,٢	٨,٦
حنطة ، طحين أسمر	١ ملعقة طعام (٢٠غ)	٦٢	١٢,٨	٢,٥	٠,٤	١,٧
العصائبيات (معكرونة على شكل عصائب أو شرائط)						
بيض نيئ	١٠٠غ	٣٩١	٧١,٧	١٢,١	٨,٢	٥,٠
بيض مغلي	١٠٠غ	٦٢	١٣,٠	٢,٢	٠,٥	١,٠
بيض مغلي	رزمة بوزن (٣٠٠غ)	١٨٦	٣٩	٦,٦	١,٥	٣,٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهيدرات	بروتين	سمن	ألياف
وجبة شوفان نيئ	١٠٠غ	٣٧٥	٦٦,٠	١١,٢	٩,٢	٦,٨
الفطائر المحلاة						
الويسكي الاسكتلندي	١٠٠غ	٢٩٢	٤٣,٦	٥,٨	١١,٧	١,٦
الويسكي الاسكتلندي	١(٥٠غ)	١٤٦	٢١,٨	٢,٩	٥,٩	٠,٨
الباستا						
معكرونة نيئة	١٠٠غ	٣٤٨	٧٥,٨	١٢,٠	١,٨	٥,٠
معكرونة مغلية	١٠٠غ	٨٦	١٨,٥	٣,٠	٠,٥	١,٥
سباكيني بيضاء نيئة	١٠٠غ	٣٤٢	٧٤,١	١٢,٠	١,٨	٥,١
سباكيني بيضاء مغلية	١٠٠غ	١٠٤	٢٢,٢	٣,٦	٠,٧	١,٨
سباكيني نيئة بالطحين الأسمر	١٠٠غ	٣٢٤	٦٦,٢	١٣,٤	٢,٥	١١,٥
سباكيني مغلية، بالطحين الأسمر	١٠٠غ	١١٣	٢٣,٢	٤,٧	٠,٩	٤,٠
معكرونة باستا بالبيض الطازج	١٠٠غ	٢٧٠	٤٩,٩	١٠,٥	٣,٢	١,٥
معكرونة باستا بالسبانخ الطازج	١٠٠غ	٢٧٨	٥٠,٩	١٠,٦	٣,٥	١,٥
باستا بالسبانخ المجفف	١٠٠غ	٣٧	٧٥,٢	١٢,٨	١,٧	١,٥
المعجنات						
قشدة	١٠٠غ	٤٣٥	٢٥,٨	٣,٨	٣٥,٨	١,٠
قشدة	١(٦٠غ)	٢٦١	١٥,٥	٢,٣	٢١,٥	٠,٦
كعكات محشاة بالمربى والفواكه والقستر، مفردة	١٠٠غ	٢٧٧	٣٢,٤	٦,٣	١٤,٥	١,٢
كعكات محشاة بالمربى والفواكه والقستر، مفردة	١(٩٤غ)	٢٦٠	٣٠,٥	٥,٩	١٣,٦	١,١
الكعكة الدنماركية	١٠٠غ	٣٧٤	٥١,٣	٥,٨	١٧,٦	٢,٧
الكعكة الدنماركية	١ متوسطة (١١٠غ)	٤١١	٥٦,٤	٦,٤	١٩,٤	٣,٠
كعك Eccles	١٠٠غ	٤٧٥	٥٩,٣	٣,٩	٢٦,٤	٢,٠
كعك Eccles	١(٤٥غ)	٢١٤	٢٦,٧	١,٨	١١,٩	٠,٩
الكعك اليوناني	١٠٠غ	٣٢٢	٤٠,٠	٤,٧	١٧,٠	١,٩
ترتة: كعك بالمربى	١٠٠غ	٣٨٠	٦٢,٠	٣,٣	١٣,٠	١,٧
ترتة: كعك بالمربى	قطعة بوزن (٩٠غ)	٣٤٢	٥٥,٨	٣,٠	١١,٧	١,٥
فطائر محشوة، مفردة	١٠٠غ	٤٢٣	٥٩,٠	٤,٣	٢٠,٤	٢,٨
فطائر محشوة، مفردة	١(٤٨غ)	٢٠٣	٢٨,٣	١,٢	٩,٨	١,٣
قشاريات (رقاقيات) نيئة	١٠٠غ	٤٢٤	٣٤,٨	٤,٢	٣٠,٧	١,٦
قشاريات (رقاقيات) مطبوخة	١٠٠غ	٥٦٠	٤٥,٩	٥,٦	٤٠,٦	٢,١
قشدة صغيرة نيئة	١٠٠غ	٤٤٩	٤٦,٨	٥,٧	٢٧,٩	٢,٢
قشدة صغيرة مطبوخة	١٠٠غ	٥٢١	٥٤,٢	٦,٦	٣٢,٣	٢,٥
طحين أسمر نيئ	١٠٠غ	٤٣١	٣٨,٥	٧,٧	٢٨,٤	٥,٢

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
طحين أسمر مطهو	١٠٠غ	٤٩٩	٤٤,٦	٨,٩	٣٢,٩	٦,٠
الحلويات (البودنغ)						
فطيرة الكشمش الأسود معجونة من الأعلى والأسفل	١٠٠غ	٢٦٢	٣٤,٥	٣,١	١٣,٣	٤,٨
فطيرة الكشمش الأسود معجونة من الأعلى والأسفل	قطعة بوزن (١٢٠غ)	٣١٤	٤١,٤	٣,٧	١٦,٠	٥,٨
حلوى الخبز	١٠٠غ	٢٩٧	٤٩,٧	٥,٩	٩,٦	٣,٠
حلوى الخبز	قطعة بوزن (١٧٠غ)	٥٠٥	٨٤,٥	١٠,٠	١٦,٣	٥,١
حلوى عيد الميلاد معمولة في البيت	١٠٠غ	٢٩١	٤٩,٥	٤,٦	٩,٧	٢,٧
حلوى عيد الميلاد معمولة بكمية قليلة	١٠٠غ	٣٢٩	٥٦,٣	٣,٠	١١,٨	٣,٤
فتات الفاكهة	١٠٠غ	١٩٨	٣٤,٠	٢,٠	٦,٩	٢,٢
فتات الفاكهة	قطعة بوزن (١٧٠غ)	٣٣٧	٥٧,٨	٣,٤	١١,٧	٣,٧
فتات الفاكهة، طحين أسمر	١٠٠غ	١٩٣	٣١,٧	٢,٦	٧,١	٣,٠
فتات الفاكهة، طحين أسمر	قطعة بوزن (١٧٠غ)	٣٢٨	٥٣,٩	٤,٤	١٢,١	٥,١
فطيرة الفواكه، القشرة العليا فقط	١٠٠غ	١٨٦	٢٨,٧	٢,٠	٧,٩	٢,١
فطيرة الفواكه، القشرة العليا فقط	قطعة بوزن (١٢٠غ)	٢٢٣	٣٤,٤	٢,٤	٩,٤	٢,٥
فطيرة الفواكه، معجونة من الأعلى والأسفل	١٠٠غ	٢٦٠	٣٤,٠	٣,٠	١٣,٣	٢,٢
فطيرة الفواكه، معجونة من الأعلى والأسفل	قطعة بوزن (١٢٠غ)	٣١٢	٤٠,٨	٣,٦	١٦,٠	٢,٦
فطيرة فواكه ، مفردة	١٠٠غ	٣٦٩	٥٦,٧	٤,٣	١٥,٥	٢,٣
فطيرة فواكه ، مفردة	١(٥٠غ)	١٨٥	٢٨,٤	٢,٢	٧,٨	١,٢
فطيرة فواكه، طحين أسمر، القشرة العليا فقط	١٠٠غ	١٨٣	٢٦,٦	٢,٦	٨,١	٣,٠
فطيرة فواكه، طحين أسمر، القشرة العليا فقط	قطعة بوزن (١٢٠غ)	٢٢٠	٣١,٩	٣,١	٩,٧	٣,٦
فطيرة فواكه، طحين أسمر، معجونة من الأعلى والأسفل	١٠٠غ	٢٥١	٣٠,٠	٤,٠	١٣,٦	٣,٦
فطيرة فواكه، طحين أسمر، معجونة من الأعلى والأسفل	قطعة بوزن (١٢٠غ)	٣٠١	٣٦	٤,٨	١٦,٣	٤,٣
فطيرة المرنغ (سكر وبياض البيض) بالليمون	١٠٠غ	٣١٩	٤٥,٩	٤,٥	١٤,٤	٨,٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
فطيرة المرنغ (سكر وبياض البيض) بالليمون	قطعة بوزن (١٢٠غ)	٣٨٣	٥٥,١	٥,٤	١٧,٣	١,٠
فطائر محلاة، حلوى، معدة بالحليب الكامل	١٠٠غ	٣٠١	٣٥,٠	٥,٩	١٦,٢	٠,٩
فطائر محلاة، حلوى، معدة بالحليب الكامل	قطعة بوزن (١١٠غ)	٣٣١	٣٨,٥	٦,٥	١٧,٨	١,٠
فطيرة مع حشوة فطيرة	١٠٠غ	٢٧٣	٣٤,٦	٣,٢	١٤,٥	٢,٠
فطيرة مع حشوة فطيرة	قطعة بوزن (١٢٠غ)	٣٢٨	٤١,٥	٣,٨	١٧,٤	٢,٤
بودنغ: حلوى اسفنجية	١٠٠غ	٣٤٠	٤٥,٣	٥,٨	١٦,٣	١,٢
بودنغ: حلوى اسفنجية	قطعة بوزن (١٧٠غ)	٥٧٨	٧٧	٩,٨	٢٧,٧	٢,٠
ترتة دبس السكر	١٠٠غ	٣٦٨	٦٠,٤	٣,٧	١٤,١	١,٤
ترتة دبس السكر	قطعة بوزن (١٢٠غ)	٣٢٢	٧٢,٥	٤,٤	١٦,٩	١,٧
الرز						
أسمر نيئ	١٠٠غ	٣٥٧	٨١,٣	٦,٧	٢,٨	٣,٨
أسمر مغلي	١٠٠غ	١٤١	٣٢,١	٢,٦	١,١	١,٥
ذو رائحة طيبة ونيئ	١٠٠غ	٤١٥	٧٧,٤	٨,٤	١٠,٣	٤,٠
ذو رائحة طيبة ومطبوخ	١٠٠غ	١٤٢	٢٦,٣	٢,٩	٣,٥	١,٣
ابيض سهل الطبخ، نيئ	١٠٠غ	٣٨٣	٨٥,٨	٧,٣	٣,٦	٢,٧
أبيض سهل الطبخ، مغلي	١٠٠غ	١٣٨	٣٠,٩	٢,٦	١,٣	١,٠
أبيض مقلي بالدهن	١٠٠غ	١٣١	٢٥,٠	٢,٢	٣,٢	١,٢
الساغو (دقيق نشوي من لب نخل الساغو)						
نيئ	١٠٠غ	٣٥٥	٩٤,٠	٠,٢	٠,٢	٠,٥
المقبلات						
زلابية	١٠٠غ	٢٠٨	٢٤,٥	٢,٨	١١,٧	١,٤
جبن المعكرونة	١٠٠غ	١٧٨	١٣,٦	٧,٣	١٠,٨	٠,٨
جبن المعكرونة	قطعة بوزن (٣٠٠غ)	٥٣٤	٤٠,٨	٢١,٩	٣٢,٤	٢,٤
فطائر محلاة، والمقبلات						
مصنوعة بالحليب الكامل	١٠٠غ	٢٧٣	٢٤,٠	٦,٣	١٧,٥	١,٠
الرافيولي، المعلب في صلصة الطماطم	١٠٠غ	٧٠	١٠,٣	٣,٠	٢,٢	١,٠
ريسوتو، فقط	١٠٠غ	٢٢٤	٣٤,٤	٣,٠	٩,٣	١,٣
ساموساس، لحم	١٠٠غ	٥٩٣	١٧,٩	٥,١	٥٦,١	١,٩
ساموساس، خضروات	١٠٠غ	٤٧٢	٢٢,٣	٣,١	٤١,٨	٢,٤

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
سباكيتي						
معلبة في صلصة الطماطم	١٠٠غ	٦٤	١٤,١	١,٩	٠,٤	٢,٨
حشو						
القصعين والبصل	١٠٠غ	٢٣١	٢٠,٤	٥,٢	١٤,٨	٢,٧
خليط حشو	١٠٠غ	٣٣٨	٦٧,٢	٩,٩	٥,٢	٤,٧
خليط حشو يصنع بالماء	١٠٠غ	٩٧	١٩,٣	٢,٨	١,٥	١,٣
كعك مسطح مدور						
فواكه	١٠٠غ	٣١٦	٥٢,٩	٧,٣	٩,٨	٣,٦
بسيط (خالي من أي اضافات)	١٠٠غ	٣٦٢	٥٣,٨	٧,٢	١٤,٦	٢,٢
طحين أسمر	١٠٠غ	٣٢٦	٤٣,١	٥,٨	١١,٧	٥,٠
التبيوكة (مستحضر نشوي لصمع الحلوى)						
نيئ	١٠٠غ	٣٥٩	٩٥,٠	٠,٤	٠,١	٠,٤
بذرة القمح	١٠٠غ	٣٥٧	٤٤,٧	٢٦,٧	٩,٢	١٥,٦
حلوى: بودنغ يوركشير	١٠٠غ	٢٠٨	٢٤,٧	٦,٦	٩,٩	٠,٩
الجوز والبذور	١٠٠غ	٦١٢	٦,٩	٢١,١	٥٥,٨	١٢,٩
	٦وحدات بوزن (١٠غ)	٦١	٠,٧	٢,١	٥,٦	١,٣
اللوز	١٠٠غ	٦٨٢	٣,١	١٤,١	٦٨,٢	٨,١
	٦وحدات بوزن (٢٠غ)	١٣٦	٠,٦	٢,٨	١٣,٦	١,٦
جوز البلاذر الغربي						
محمص ومملح	١٠٠غ	٦١١	١٨,٨	٢٠,٥	٥٠,٩	٣,٢
محمص ومملح	١٠وحدات بوزن (١٠غ)	٦١	١,٩	٢,١	٥,١	٠,٣
محمص ومملح	رزمة بوزن (٢٥غ)	١٥٣	٤,٧	٥,١	١٢,٧	٠,٨
الكستناء	١٠٠غ	١٧٠	٣٦,٦	٢,٠	٢,٧	٦,١
	٥وحدات بوزن (٥٠غ)	٨٥	١٨,٣	١,٠	١,٤	٣,٠
جوز الهند						
قشدي، مقولب	١٠٠غ	٦٦٩	٧,٠	٦,٠	٦٨,٨	عادي
مجفف	١٠٠غ	٦٠٤	٦,٤	٥,٦	٦٢,٠	٢١,١
البندق	١٠٠غ	٦٥٠	٦,٠	١٤,١	٦٣,٥	٨,٩
	١٠وحدات بوزن (١٠غ)	٦٥	٠,٦	١,٤	٦,٤	٠,٩

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
جوز الحصباء						
مملح	١٠٠غ	٧٤٨	٤,٨	٧,٩	٧٧,٦	٥,٣
مملح	٦حبات بوزن (١٠غ)	٧٥	٠,٥	٠,٨	٧,٨	٠,٥
الجوز المخلوط	١٠٠غ	٦٠٧	٧,٩	٢٢,٩	٥٤,١	٧,٥
	رزمة بوزن (٤٠غ)	٢٤٣	٣,٢	٩,٢	٢١,٦	٣,٠
	رزمة بوزن (٥٠غ)	٣٠٤	٤,٠	١١,٥	٢٧,١	٣,٨
الفول السوداني						
بسيط	١٠٠غ	٥٦٤	١٢,٥	٢٥,٦	٤٦,١	٧,٣
بسيط	١٠وحدات بوزن (١٠غ)	٥٦	١,٣	٢,٦	٤,٦	٠,٧
محمص ومملح	١٠٠غ	٦٠٢	٧,١	٢٤,٥	٥٣,٠	٦,٩
محمص ومملح	١٠وحدات بوزن (١٠غ)	٦٠	٠,٧	٢,٥	٥,٣	٠,٧
محمص ومملح	رزمة بوزن (٢٥غ)	١٥١	١,٨	٦,١	١٣,٣	١,٧
محمص ومملح	رزمة بوزن (٤٠غ)	٢٤١	٢,٨	٩,٨	٢١	٢,٨
محمص ومملح	رزمة بوزن (٥٠غ)	٣٠١	٣,٦	١٢,٣	٢٦,٥	٣,٥
محمص جاف	١٠٠غ	٥٨٩	١٠,٣	٢٥,٥	٤٩,٨	٧,٤
جوز البقان	١٠٠غ	٦٨٩	٥,٨	٩,٢	٧٠,١	٤,٧
	٣ حبات بوزن (١٨غ)	١٢٤	١,٠	١,٧	١٢,٦	٠,٨
حبات الصنوبر	١٠٠غ	٦٨٨	٤,٠	١٤,٠	٦٨,٦	١,٩
حبات الفستق	١٠٠غ	٣٣١	٤,٦	٩,٩	٣٠,٥	٣,٣
	١٠ حبات بوزن (٨غ)	٢٦	٠,٤	٠,٨	٢,٤	٠,٣
الجوز	١٠٠غ	٦٨٨	٣,٣	١٤,٧	٦٨,٥	٥,٩
	٦ أنصاف بوزن (٢٠غ)	١٣٨	٠,٧	٢,٩	١٣,٧	١,٢
المنتجات المعتمدة على الجوز						
المرزبانية (حلوى من مسحوق اللوز والسكر وزلال البيض) معمولة بالبيت	١٠٠غ	٤٦١	٥٠,٢	١٠,٤	٢٥,٨	٥,٨
المرزبانية، كمية قليلة	١٠٠غ	٤٠٤	٦٧,٦	٥,٣	١٤,٤	٣,٢
زبدة الفول السوداني، ناعم	١٠٠غ	٦٢٣	١٣,١	٢٢,٦	٥٣,٧	٦,٨
زبدة الفول السوداني، ناعم	ينشر بكثافة للخبز بمقدار (٢٠غ)	١٢٥	٢,٦	٤,٥	١٠,٧	١,٤

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
زبدة الفول السوداني، ناعم	ينثر بطبقة خفيفة للخبز بمقدار (١٢غ)	٧٥	١٫٦	٢٫٧	٦٫٤	٠٫٨
بذور السمسم	١٠٠غ	٥٧٨	٠٫٩	١٨٫٢	٥٨٫٠	٧٫٩
	١ ملعقة طعام (١٠غ)	٥٨	٠٫١	١٫٨	٥٫٨	٠٫٨
بذور عباد الشمس	١٠٠غ	٥٨١	١٨٫٦	١٩٫٨	٤٧٫٥	٦٫٠
	١ ملعقة طعام (١٤غ)	٨١	٢٫٦	٢٫٨	٦٫٧	٠٫٨
المنتجات المعتمدة على البذور						
التاهيني (نثر بذور السمسم)	١٠٠غ	٦٠٧	٠٫٩	١٨٫٥	٥٨٫٩	٨٫٠
التاهيني (نثر بذور السمسم)	ملعقة طعام مملوءة بوزن (١٩غ)	١١٥	٠٫٢	٣٫٥	١١٫٢	١٫٥

النباتات

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
الهليون (نبات من فصيلة الزنبقة)						
مغلي	١٠٠غ	٢٦	١٫٤	٣٫٤	٠٫٨	١٫٤
مغلي	٥ براعم بوزن(١٢٥غ)	٣٣	١٫٧	٤٫٣	١٫٠	١٫٨
نيئ	١٠٠غ	٢٥	٢٫٠	٢٫٩	٠٫٦	١٫٧
الباذنجان						
مقلي بزيت الذرة	١٠٠غ	٣٠٢	٢٫٨	١٫٢	٣١٫٩	٢٫٩
نيئ	١٠٠غ	١٥	٢٫٢	٠٫٩	٠٫٤	٢٫٣
الخيزران						
معلب ، مجفف	١٠٠غ	٣٩	٩٫٧	٠٫٧	٠	١٫٠
معلب ، مجفف	علبة بوزن (٢٢٥غ)	٨٨	٢١٫٨	١٫٦	٠	٢٫٣
حبات الفاصوليا						
Aduki ، مجفف، مغلي	١٠٠غ	١٢٣	٢٢٫٥	٩٫٣	٠٫٢	٥٫٥
Aduki ، مجفف، مغلي	١ معلقة طعام (٣٠غ)	٣٧	٦٫٨	٢٫٨	مقدار ضئيل	١٫٧
محمص معلب بصلصة الطماطم	١٠٠غ	٨٤	١٥٫٣	٥٫٢	٠٫٦	٦٫٩
محمص معلب بصلصة الطماطم	١ معلقة طعام (٤٥غ)	٣٨	٦٫٩	٢٫٣	٠٫٣	٣٫١
محمص معلب بصلصة الطماطم، سكر قليل	١٠٠غ	٧٣	١٢٫٥	٥٫٤	٠٫٦	٧٫١
محمص معلب بصلصة الطماطم، سكر قليل	١ معلقة طعام (٤٥غ)	٣٣	٥٫٦	٢٫٤	٠٫٣	٣٫٢
العيت السوداء مجففة ، مغلية	١٠٠غ	١١٦	١٩٫٩	٨٫٨	٠٫٧	٣٫٥
العيت السوداء مجففة ، مغلية	١ معلقة طعام (٤٥غ)	٥٢	١٠٫٧	٤	مقدار ضئيل	١٫٦
باقلاء، مجمدة، مغلية	١٠٠غ	٨١	١١٫٧	٧٫٩	٠٫٦	٦٫٥

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
فرنسي، مجمد ، مغلي	١٠٠غ	٢٥	٤,٧	١,٧	٠,١	٤,١
فرنسي، نيئ	١٠٠غ	٢٤	٣,٢	١,٩	٠,٥	٢,٢
منغ، مجفف مغلي	١٠٠غ	٩١	١٥,٣	٧,٦	٠,٤	٤,٨
منغ، مجفف مغلي	١ معلقة طعام (٣٠غ)	٢٧	٤,٦	٢,٣	٠,١	١,٤
كلية حمراء، معلبة، معاد تسخينها، مجففة	١٠٠غ	١٠٠	١٧,٨	٦,٩	٠,٦	٨,٥
كلية حمراء، مجففة، مغلية	١٠٠غ	١٠٣	١٧,٤	٨,٤	٠,٥	٩,٠
كلية حمراء، مجففة، مغلية	١ معلقة طعام (٣٠غ)	٣١	٥,٢	٢,٥	٠,٢	٢,٧
ساق، مغلية	١٠٠غ	١٨٦	٢,٣	١,٢	٠,٥	٣,١
ساق، نيئة	١٠٠غ	٢٢	٣,٢	١,٦	٠,٤	٢,٦
فول الصويا، مجفف، مغلي	١٠٠غ	١٤١	٥,١	١٤,٠	٧,٣	٦,١
فول الصويا، مجفف، مغلي	١ معلقة طعام (٣٠غ)	٤٢	١,٥	٤,٢	٢,٢	١,٨
براعم الفاصوليا						
منغ، مقلي بالخبط بالزيت المخلوط	١٠٠غ	٧٢	٢,٥	١,٩	٦,١	٣,٤
منغ نيئ	١٠٠غ	٣١	٤,٠	٢,٩	٠,٥	٥,٦
جذر الشمندر						
مغلي	١٠٠غ	٤٦	٩,٥	٢,٣	٠,١	٢,٣
مغلي	قطعة بوزن (١٠غ)	٥	١,٠	٠,٢	مقدار ضئيل	٠,٢
مخلل، مجفف	١٠٠غ	٢٨	٥,٦	١,٢	٠,٢	٢,٥
مخلل، مجفف	قطعة بوزن (١٠غ)	٣	٠,٦	٠,١	مقدار ضئيل	٠,٣
نيئ	١٠٠غ	٣٦	٧,٦	١,٧	٠,١	٢,٨
الحمص الأسود	١٠٠غ	٨٩	١٣,٦	٧,٨	٠,٤	٥,٨
البركولي (قنبيط)						
مغلي	١٠٠غ	٢٤	١,١	٣,١	٠,٨	٢,٣
نيئ	١٠٠غ	٣٣	١,٨	٤,٤	٠,٩	٢,٦
الكرنب						
مغلي	١٠٠غ	٣٥	٣,٥	٢,٩	١,٣	٢,٦
مجمد مغلي	١٠٠غ	٣٥	٢,٥	٣,٥	١,٣	٤,٠
نيئ	١٠٠غ	٤٢	٤,١	٥,٣	١,٤	٣,٨
لهانة (ملفوف)						
مغلية	١٠٠غ	١٨	٢,٥	٠,٨	٠,٦	٢,٥
نيئة	١٠٠غ	٢٦	٤,١	١,٧	٠,٤	٢,٩
بيضاء، نيئة	١٠٠غ	٢٧	٥,٠	١,٤	٠,٢	٢,٤

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
الجزر						
معلب، معاد تسخينه ، مجفف	١٠٠غ	٢٠	٤,٢	٠,٥	٠,٣	١,٩
معلب، معاد تسخينه ، مجفف	٣ جزرات متوسطة بوزن (٣٥غ)	٧	١,٥	٠,٢	٠,١	٠,٧
قديم ، مغلي	١٠٠غ	٢٤	٤,٩	٠,٦	٠,٤	٢,٨
قديم ، نيئ	١٠٠غ	٣٥	٢,٥	٠,٣	٠,٢	٢,٦
صغير ، مغلي	١٠٠غ	٢٢	٤,٤	٠,٦	٠,٤	٢,٧
صغير ، نيئ	١٠٠غ	٣٠	٦,٠	٠,٧	٠,٥	٢,٦
قرنبيط						
مغلي	١٠٠غ	٢٨	٢,١	٢,٩	٠,٩	١,٦
نيئ	١٠٠غ	٣٤	٣,٠	٣,٦	٠,٩	١,٩
نيئ	زهرة صغيرة (١٠غ)	٣	٠,٣	٠,٤	مقدار ضئيل	٠,٢
الكرفس						
مغلي	١٠٠غ	٨	٠,٨	٠,٥	٠,٣	٢,٠
نيئ	١٠٠غ	٧	٠,٩	٠,٥	٠,٢	١,٦
نيئ	عود واحد (٣٠غ)	٢	٠,٣	٠,٢	٠,١	٠,٥
البازلاء الصغيرة						
معلبة، معاد تسخينها، مجففة	١٠٠غ	١١٥	١٦,١	٧,٢	٢,٩	٤,١
مجففة ، مغلية	١٠٠غ	١٢١	١٨,٢	٨,٤	٢,١	٤,٨
الهندباء البرية						
نيئ	١٠٠غ	١١	٢,٨	٠,٥	٠,٦	٠,٩
كوسة						
مغلية	١٠٠غ	١٩	٢,٠	٢,٠	٠,٤	١,٢
مقلية بزيت الذرة	١٠٠غ	٦٣	٢,٦	٢,٦	٤,٨	١,٢
نيئة	١٠٠غ	١٨	١,٨	١,٨	٠,٤	٠,٩
الخيار						
نيئ	١٠٠غ	١٠	١,٥	٠,٧	٠,١	٠,٧
نيئ	قطعة بطول ١ أنش بوزن (٦٠غ)	٦	٠,٩	٠,٤	٠,١	١,٤
اللفت مجمد						
مغلي	١٠٠غ	٢٤	١,٠	٢,٤	١,١	٢,٦
نيئ	١٠٠غ	٣٣	١,٤	٣,٤	١,٦	٣,٣
الشمار						
مغلي	١٠٠غ	١١	١,٥	٠,٩	٠,٢	٢,٣

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
نيئ	١٠٠غ	١٢	١,٨	٠,٩	٠,٢	٢,٤
الثوم						
نيئ	١٠٠غ	٩٨	١٦,٣	٧,٩	٠,٦	٤,١
خيار صغير مخلل						
مخلل، مجفف	١٠٠غ	١٤	٢,٦	٠,٩	٠,١	١,٢
القرع (اليقطين)						
نيئ	١٠٠غ	١١	٠,٨	١,٦	٠,٢	٣,٦
الحمص	١٠٠غ	١٨٧	١١,٦	٧,٦	١٢,٦	٣,٢
	١ ملعقة طعام (٥٠غ)	٩٤	٥,٨	٣,٨	٦,٣	١,٦
الكراث						
مغلي	١٠٠غ	٢١	٢,٦	١,٢	٠,٧	٢,٤
مغلي	عود متوسط (١٦٠غ)	٣٤	٤,٢	١,٩	١,١	٣,٨
نيئ	١٠٠غ	٢٢	٢,٩	١,٦	٠,٥	٢,٨
العدس						
أخضر وبني، كامل، مجفف ومغلي	١٠٠غ	١٠٥	١٦,٩	٨,٨	٠,٧	٣,٨
أخضر وبني، كامل، مجفف مغلي ومحمص (مستو)	١ ملعقة طعام (٣٠غ)	٣٢	٥,١	٢,٦	٠,٢	١,١
أحمر، منشطر (مقسم) مجفف ومغلي	١٠٠غ	١٠٠	١٧,٥	٧,٦	٠,٤	٣,٣
أحمر، منشطر (مقسم) مجفف ومغلي	١ ملعقة طعام (٣٠غ)	٣٠	٥,٣	٢,٣	٠,١	١,٠
الخس						
معتدل، نيئ	١٠٠غ	١٤	١,٧	٠,٨	٠,٥	١,٣
معتدل، نيئ	حجم سلطة واحدة بوزن (٣٠غ)	٤	٠,٥	٠,٢	٠,٢	٠,٤
آيسبيرغ (الجبل الجليدي) نيئ	١٠٠غ	١٣	١,٩	٠,٧	٠,٣	١,٣
آيسبيرغ (الجبل الجليدي) نيئ	حجم سلطة واحدة بوزن (٨٠غ)	١٠	٠,٦	٠,٢	٠,١	٠,٤
الكوسا						
مغلية	١٠٠غ	٩	١,٦	٠,٤	٠,٢	١,٠
نيئة	١٠٠غ	١٢	٢,٢	٠,٥	٠,٢	١,١
خضروات مختلفة (متنوعة)						
مجمدة، مغلية	١٠٠غ	٤٢	٦,٦	٣,٣	٠,٥	٤,٨

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
مع الفلفل الحار، معلبة	١٠٠غ	٨٦	٩.١	٤.٣	٣.٨	عادي
مع الفلفل الحار، معلبة	علبة بوزن (٤٠٠غ)	٣٤٥	٣٦.٠	١٧.٠	١٥.٠	عادي
الفطر						
مغلي	١٠٠غ	١١	٠.٤	١.٨	٠.٣	٢.٣
مقشد، معلب	١٠٠غ	٨٠	٥.٤	٣.٤	٥.٠	٠.٧
مقشد، معلب	علبة بوزن ٢١٠غ	١٦٨	١١.٣	٧.١	١٠.٥	١.٥
مقلي بالزيت المخلوط	١٠٠غ	١٥٧	٠.٣	٢.٤	١٦.٢	٣.٠
مقلي بالزبد	١٠٠غ	١٥٧	٠.٣	٢.٤	١٦.٢	٣.٠
مقلي بزيت الذرة	١٠٠غ	١٥٧	٠.٣	٢.٤	١٦.٢	٣.٠
نيئ	١٠٠غ	١٥	٠.٤	١.٨	٠.٥	٢.٣
نيئ	واحد بمعدل (١٠غ)	١	مقدار ضئيل	٠.٢	مقدار ضئيل	٠.٢
الخردل والرشاد						
نيئ	١٠٠غ	١٣	٠.٤	١.٦	٠.٦	٣.٣
نيئ	عود واحد (٤٠غ)	٥	٠.٢	٠.٦	٠.٢	١.٣
الباميا						
مغلية	١٠٠غ	٢٨	٢.٧	٢.٥	٠.٩	٤.١
نيئة	١٠٠غ	٣١	٣.٠	٢.٨	١.٠	٤.٥
نيئة	١٠ وحدات متوسطة بوزن (٥٠غ)	١٦	١.٥	١.٤	٠.٥	٢.٣
مقلية بالخبط بزيت الذرة	١٠٠غ	٢٦٩	٤.٤	٤.٣	٢٦.١	٧.٠
البصل						
مغلي	١٠٠غ	١٧	٣.٧	٠.٦	٠.١	٠.٧
عصير الطماطم/ سيلفرسكن، مجفف	١٠٠غ	١٥	٣.١	٠.٦	٠.١	٠.٦
مقلي بالزيت المخبوط	١٠٠غ	١٦٤	١٤.١	٢.٣	١١.٢	٣.٢
مقلي بزيت الذرة	١٠٠غ	١٦٤	١٤.١	٢.٣	١١.٢	٣.٢
مخلل، مجفف	١٠٠غ	٢٤	٤.٩	٠.٩	٠.٢	١.٣
مخلل، مجفف	١ بمعدل (١٠غ)	٢	٠.٥	٠.١	مقدار ضئيل	٠.١
مخلل، مجفف	١ كبيرة وزن (٢٥غ)	٦	١.٢	٠.٢	مقدار ضئيل	٠.٣
نيئ	١٠٠غ	٣٦	٧.٩	١.٢	٠.٢	١.٥
نيئ	١ بمعدل (٩٠غ)	٣٢	٧.١	١.١	٠.٢	١.٤
نيئ	١ قطعة بوزن (٢٠غ)	٧	١.٦	٠.٢	مقدار ضئيل	٠.٣
الجزر الأبيض						
مغلي	١٠٠غ	٦٦	١٢.٩	١.٦	١.٢	٤.٤
نيئ	١٠٠غ	٦٤	١٢.٥	١.٨	١.١	٤.٣

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
البازلاء						
مغلية	١٠٠غ	٧٩	١٠,٠	٦,٧	١,٦	٤,٧
معلبة، معاد تسخينها ، مجففة	١٠٠غ	٨٠	١٣,٥	٥,٣	٠,٩	٥,٧
معلبة، معاد تسخينها ، مجففة	١ ملعقة طعام (٣٠غ)	٢٤	٤,١	١,٦	٠,٣	١,٧
مجمدة، مغلية	١٠٠غ	٦٩	٩,٧	٦,٠	٠,٩	٧,٣
قابلة للأكل، مغلية	١٠٠غ	٢٦	٣,٣	٣,٢	٠,١	٤,٠
قابلة للأكل، نيئة	١٠٠غ	٣٢	٤,٢	٣,٦	٠,٢	٤,٢
قابلة للأكل، مقلية بالخلط بالزيت المخبوط	١٠٠غ	٧١	٣,٥	٣,٨	٤,٨	٤,٤
طرية، معلبة، معاد تسخينها، مجففة	١٠٠غ	٨١	١٣,٨	٥,٨	٠,٧	١,٨
طرية، معلبة، معاد تسخينها، مجففة	١ ملعقة طعام (٣٠غ)	٢٤	٤,١	١,٧	٠,٢	٠,٥
الإجاص (الكمثرى) الصغير، مجمد، مغلي	١٠٠غ	٤٩	٥,٥	٥,٠	٠,٩	٦,٤
مطبوخ، معلب، معاد تسخينه، مجفف	١٠٠غ	٩٩	١٧,٥	٦,٩	٠,٧	٧,١
مطبوخ، معلب، معاد تسخينه، مجفف	١ ملعقة طعام (٣٠غ)	٣٠	٥,٣	٢,١	٠,٢	٢,١
نيئ	١٠٠غ	٨٣	١١,٣	٦,٩	١,٥	٤,٧
الفلفل						
فليفلة، خضراء، مقلية	١٠٠غ	١٨	٢,٦	١,٠	٠,٥	٢,١
فليفلة، خضراء، نيئة	١٠٠غ	١٥	٢,٦	٠,٨	٠,٣	١,٩
فليفلة، خضراء، نيئة	قطعة متوسطة (١٦٠غ)	٢٤	٤,٢	١,٣	٠,٥	٣,٠
فليفلة، خضراء، نيئة	قطعة حلقية (١٠غ)	٢	٠,٣	٠,١	مقدار ضئيل	٠,٢
فليفلة، حمراء، مقلية	١٠٠غ	٣٤	٧,٠	١,١	٠,٤	٢,١
فليفلة، حمراء، نيئة	١٠٠غ	٣٢	٦,٤	١,٠	٠,٤	١,٩
فليفلة، حمراء، نيئة	قطعة متوسطة (١٦٠غ)	٥١	١٠,٢	١,٦	٠,٦	٣,٠
فليفلة، حمراء، نيئة	قطعة حلقية (١٠غ)	٣	٠,٦	٠,١	مقدار ضئيل	٠,٢
مخلوطة، نيئة	١٠٠غ	٢٠	٠,٧	٢,٩	٠,٦	١,٩
لسان الحمل (آذان الجدي)						
مغلي	١٠٠غ	١١٢	٢٨,٥	٠,٨	٠,٢	٢,٢
مقلي بزيت نباتي	١٠٠غ	٢٦٧	٤٧,٥	١,٥	٩,٢	٤,٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
نيئ	١٠٠غ	١١٧	٢٩,٤	١,١	٠,٣	٢,٣
البطاطا (جديدة)						
مغلية	١٠٠غ	٧٥	١٧,٨	١,٥	٠,٣	١,٢
مغلية بالقشر	١٠٠غ	٦٦	١٥,٤	١,٤	٠,٣	١,٣
معلبة، معاد تسخينها، مجففة	١٠٠غ	٦٣	١٥,١	١,٥	٠,١	٢,٣
نيئة	١٠٠غ	٧٠	١٦,١	١,٧	٠,٣	١,٣
البطاطا (قديمة)						
مطهوة (مستوية) كاملة بدون تقشير	١٠٠غ	١٣٦	٣١,٧	٣,٩	٠,٢	٢,٧
مطهوة (مستوية) كاملة بدون تقشير	١ حجم وسط بوزن (١٨٠غ)	٢٤٥	٥٧,١	٧,٠	٠,٤	٤,٩
مستوية مقشرة	١٠٠غ	٧٧	١٨,٠	٢,٢	٠,١	١,٧
مستوية مقشرة	١ حجم وسط بوزن (١٦٠غ)	١٢٣	٢٨,٨	٣,٥	٠,٢	٢,٧
مغلية	١٠٠غ	٧٢	١٧,٠	١,٨	٠,١	١,٢
مغلية، مهروسة مع الزبد	١٠٠غ	١٠٤	١٥,٥	١,٨	٤,٣	١,٣
مغلية، مع المرغرين	١٠٠غ	١٠٤	١٥,٥	١,٨	٤,٣	١,٣
نيئة مهروسة	١٠٠غ	٧٥	١٧,٢	٢,١	٠,٢	١,٦
مشوية بالزيت المخلوط	١٠٠غ	١٤٩	٢٥,٩	٢,٩	٤,٥	٢,٤
مشوية بزيت الذرة	١٠٠غ	١٤٩	٢٥,٩	٢,٩	٤,٥	٢,٤
مشوية بدهن أو شحم الخنزير	١٠٠غ	١٤٩	٢٥,٩	٢,٩	٤,٥	٢,٤
كروكية بطاطا						
مقلي بالزيت المخلوط	١٠٠غ	٢١٤	٢١,٦	٣,٧	١٣,١	١,٣
مقلي بالزيت المخلوط	١ بمعدل (٨٠غ)	١٧١	١٧,٣	٣,٠	٠,٩	١,٠
وفل البطاط						
مجمد، مطهو	١٠٠غ	٨٤	٣٠,٣	٣,٢	٨,٢	٢,٣
رقائق البطاط (تشيبس)						
مقطعة بشكل جيد، مجمدة، مقلية بالزيت المخلوط	١٠٠غ	٣٦٤	٤١,٢	٤,٥	٢١,٣	٤,٠
مقطعة بشكل جيد، مجمدة، مقلية بزيت الذرة	١٠٠غ	٣٦٤	٤١,٢	٤,٥	٢١,٣	٤,٠
معدة بالبيت ومقلية بالزيت المخلوط	١٠٠غ	١٨٩	٣٠,١	٣,٩	٦,٧	٣,٠
معدة بالبيت ومقلية بزيت الذرة	١٠٠غ	١٨٩	٣٠,١	٣,٩	٦,٧	٣,٠
بالفرن، مجمدة ومحمصة	١٠٠غ	١٦٢	٢٩,٨	٣,٢	٤,٢	٢,٨

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
الرقائق المعدة في المعامل المقلية بالزيت المخلوط	١٠٠غ	٢٣٩	٣٠,٥	٣,٢	١٢,٤	٣,٠
الرقائق المعدة في المعامل المقلية بالزيت النباتي	١٠٠غ	٢٣٩	٣٠,٥	٣,٢	١٢,٤	٣,٠
الرقائق المعدة في المعامل، مقلية	تقدم بمعدل (٢٠٠غ)	٤٧٨	٦١,٠	٦,٤	٢٤,٨	٦,٠
مقطعة باستقامة، مجمدة، مقلية بالزيت المخلوط	١٠٠غ	٢٧٣	٣٦,٠	٤,١	١٣,٥	٣,٥
مقطعة باستقامة، مجمدة، مقلية بزيت الذرة	١٠٠غ	٢٧٣	٣٦,٠	٤,١	١٣,٥	٣,٥
شرائح بطاطا مقلية بالدهن، بمقادير قليلة (في مطاعم الهمبركر)	١٠٠غ	٢٨٠	٣٤,٠	٣,٣	١٥,٥	٣,١
شرائح بطاطا مقلية بالدهن، بمقادير قليلة (في مطاعم الهمبركر)	تقدم بانتظام (١٥٠غ)	٤٢٠	٥١	٥,٠	٢٣,٣	٤,٧
اليقطين						
نيئ	١٠٠غ	١٣	٢,٢	٠,٧	٠,٢	٠,٥
مغلي	١٠٠غ	١٣	٢,١	٠,٦	٠,٣	٠,٥
Quorn	١٠٠غ	٨٦	٢,٠	١١,٨	٣,٥	٤,٨
فجل						
نيئ	١٠٠غ	١٢	١,٩	٠,٧	٠,٢	٠,٩
نيئ	١ بمعدل (١٠غ)	١	٠,٢	٠,١	مقدار ضئيل	٠,١
رتاتوي						
معلب	١٠٠غ	٣٨	٣,٠	١,٠	٢,٥	٠,٩
معلب	علبة بوزن (٤٠٠غ)	١٥٠	١٢,٠	٤,٠	١٠,٠	٣,٦
البانخ						
مغلي	١٠٠غ	١٩	٠,٨	٢,٢	٠,٨	٣,١
مجمد، مغلي	١٠٠غ	٢١	٠,٥	٣,١	٠,٨	٣,١
نيئ	١٠٠غ	٢٥	١,٦	٢,٨	٠,٨	٣,٩
نباتات الربيع الخضر						
مغلية	١٠٠غ	٢٠	١,٦	١,٩	٠,٧	٣,٤
نيئ	١٠٠غ	٣٣	٣,١	٣,٠	١,٠	٦,١

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهيدرات	بروتين	سمن	ألياف
بصل الربيع						
نيئ	١٠٠غ	٢٣	٣،٠	٢،٠	٠،٥	١،٥
نيئ	١ بمعدل (٢٠غ)	٥	٠،٦	٠،٤	٠،١	٠،٣
سويد						
نيئ	١٠٠غ	٢٤	٥،٠	٠،٧	٠،٣	٢،٤
مغلي	١٠٠غ	١١	٢،٣	٠،٣	٠،١	١،٢
البطاطا الحلوة						
مغلية	١٠٠غ	٨٤	٢٠،٥	١،١	٠،٣	٢،١
نيئ	١٠٠غ	٨٧	٢١،٣	١،٢	٠،٣	٢،٣
الذرة الحلوة						
صغيرة، معلبة ، مجففة	١٠٠غ	٢٣	٢،٠	٢،٩	٠،٤	١،٥
اللب (البزر) ، معلب ، مجفف	١٠٠غ	١٢٢	٢٦،٦	٢،٩	١،٢	٣،٩
اللب (البزر) ، معلب ، مجفف	١ ملعقة طعام (٣٠غ)	٣٧	٨،٠	٠،٩	٠،٤	١،٢
على الجزء شبه الخشبي من كوز الذرة ، كامل ، مجفف	١٠٠غ	٦٦	١١،٦	٢،٥	١،٤	٢،٥
على الجزء شبه الخشبي من كوز الذرة ، كامل ، مجفف	١ ، فقط بذور بوزن (١٢٥غ)	٨٣	١٤،٥	٣،١	١،٨	٣،١
التوفو						
فول الصويا ، مبخر	١٠٠غ	٧٣	٠،٧	٨،١	٤،٢	٠،٣
فول الصويا ، مبخر ومقلي	١٠٠غ	٢٦١	٢،٠	٢٣،٥	١٧،٧	٠،٩
المنتجات المعتمدة على الطماطم						
الباساتا	١٠٠غ	٢٩	٦،٠	١،١	٠،٢	عادي
الباساتا	جرة بوزن (٥٥٠غ)	١٦٠	٣٣،٠	٦،١	١،١	عادي
حساء الطماطم المركز المصفى	١٠٠غ	٦٨	١٢،٩	٤،٥	٠،٢	٢،٨
الطماطم						
معلبة ، مع عصير	١٠٠غ	١٦	٣،٠	١،٠	٠،١	٠،٨
مقلية بالزيت المخلوط	١٠٠غ	٩١	٥،٠	٠،٧	٧،٧	٢،٨
مقلية بزيت الذرة	١٠٠غ	٩١	٥،٠	٠،٧	٧،٧	٢،٨
مشوية	١٠٠غ	٤٩	٨،٩	٢،٠	٠،٩	٣،٧
نيئة	١٠٠غ	١٧	٣،١	٠،٧	٠،٣	١،٣
اللفت						
مغلي	١٠٠غ	١٢	٢،٠	٠،٦	٠،٢	٢،٠
نيئ	١٠٠غ	٢٣	٤،٧	٠،٩	٠،٣	٢،٥
الحرُف (بقلة مائية)						
نيئ	١٠٠غ	٢٢	٠،٤	٣،٠	١،٠	٣،٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
نيئ	١ باقة بوزن (٨٠غ)	١٨	٠,٣	٢,٤	٠,٨	٢,٤
اليام (قسم من البطاطا بعضه حلو)						
مغلي	١٠٠غ	١٣٣	٣٣,٠	١,٧	٠,٣	٣,٥
مغلي	١ متوسط (١٣٠غ)	١٧٣	٤٢,٩	٢,٢	٠,٤	٤,٦
نيئ	١٠٠غ	١١٤	٢٨,٢	١,٥	٠,٣	٣,٧

الفواكه

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
التفاح						
للطبخ، نيئ مقشر	١٠٠غ	٣٥	٨,٩	٠,٣	٠,١	٢,٢
للطبخ مطهو بالغلي البطيء مع السكر	١٠٠غ	٧٤	١٩,١	٠,٣	٠,١	١,٨
للطبخ مطهو بالغلي بدون سكر	١٠٠غ	٣٣	٨,١	٠,٣	٠,١	٢,٠
للأكل، نيئ موزن بدون البذور(اللب)	١٠٠غ	٤٧	١١,٨	٠,٤	٠,١	٢,٠
للأكل، نيئ مع البذور(اللب)	١٠٠غ	٤٢	١٠,٥	٠,٤	٠,١	١,٨
للأكل، نيئ مع البذور(اللب)	١ صغير (٧٥غ)	٣٢	٧,٩	٠,٣	٠,١	١,٦
للأكل، نيئ مع البذور(اللب)	١ متوسط (١١٢غ)	٤٧	١١,٨	٠,٤	٠,١	٢,٠
للأكل، نيئ مع البذور(اللب)	١ كبير (١٧٠غ)	٧١	١٧,٩	٠,٧	٠,٢	٣,٠
للأكل، نيئ مقشر	١٠٠غ	٤٥	١١,٢	٠,٤	٠,١	١,٨
المشمش						
معلب بشكل عصير	١٠٠غ	٣٤	٨,٤	٠,٥	٠,١	١,٢
معلب بشكل شراب	١٠٠غ	٦٣	١٦,١	٠,٤	٠,١	١,٢
نيئ بدون النواة	١٠٠غ	٣١	٨,٥	٠,٣	٠,١	١,٩
نيئ بدون النواة	١ (٦٥غ)	٢٠	٥,٥	٠,٢	٠,١	١,٢
شبه مجفف، جاهز للأكل	١٠٠غ	١٥٨	٣٦,٥	٤,٠	٠,٦	١٨,١
الأجاص						
نيئ بدون قشر أو نواة	١٠٠غ	١٩٠	١,٩	١,٩	١٩,٥	٣,٤
نيئ بدون قشر أو نواة	١ صغير (١٠٠غ)	١٩٠	١,٩	١,٩	١٩,٥	٣,٤
نيئ بدون قشر أو نواة	١ متوسط (١٤٥غ)	٢٧٥	٢,٨	٢,٨	٢٨,٣	٤,٩
نيئ بدون قشر أو نواة	١ كبير (١٩٥غ)	٣٧١	٣,٧	٣,٧	٣٨,٠	٦,٦
الموز						
مع القشر	١٠٠غ	٩٥	٢٣,٢	١,٢	٠,٣	٣,٠
مع القشر	١ صغير (١٣٠غ)	١٢٣	٣٠,٢	١,٦	٠,٤	٣,٩
مع القشر	١ متوسط (١٥٠غ)	١٤٣	٣٤,٨	١,٨	٠,٥	٤,٥

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
مع القشر	١ كبير (١٨٠غ)	١٧١	٤١,٨	٢,٢	٠,٥	٥,٤
الغُليق						
نيئ	١٠٠غ	٢٥	٥,١	٠,٩	٠,٢	٦,٦
مطهو بالغلي البطيء مع السكر	١٠٠غ	٥٦	١٣,٨	٠,٧	٠,٢	٥,٢
مطهو بالغلي البطيء بدون السكر	١٠٠غ	٢١	٤,٤	٠,٨	٠,٢	٥,٦
الكشمش الأسود						
معلب بشكل عصير	١٠٠غ	٣١	٧,٦	٠,٨	مقدار ضئيل	٤,٢
معلب بشكل شراب	١٠٠غ	٧٢	١٨,٤	٠,٧	مقدار ضئيل	٣,٦
نيئ	١٠٠غ	٢٨	٦,٦	٠,٩	مقدار ضئيل	٧,٨
مطهو بالغلي البطيء مع السكر	١٠٠غ	٥٨	١٥,٠	٠,٧	مقدار ضئيل	٦,١
الكوز						
معلب بشكل شراب	١٠٠غ	٧١	١٨,٥	٠,٥	مقدار ضئيل	٠,٧
كوز، مثلج	١٠٠غ	٢٥١	٦٦,٤	٠,٤	مقدار ضئيل	١,٥
نيئ، بدون نواة	١٠٠غ	٤٨	١١,٥	٠,٩	٠,١	١,٥
الكلمنتين						
نيئ، بدون قشر	١٠٠غ	٣٧	٨,٧	٠,٩	٠,١	١,٧
نيئ، بدون قشر	١ صغير (٤٠غ)	١٥	٣,٥	٠,٤	مقدار ضئيل	٠,٧
نيئ، بدون قشر	١ متوسط (٦٠غ)	٢٢	٥,٢	٠,٥	٠,١	١,٠
نيئ، بدون قشر	١ كبير (٨٠غ)	٣٠	٧,٠	٠,٧	٠,١	١,٤
الكشمش	١٠٠غ	٢٦٧	٦٧,٨	٢,٣	٠,٤	٥,٩
الدمسون (خوخ أو برقوق)						
نيئ بدون نواة	١٠٠غ	٣٤	٨,٦	٠,٥	مقدار ضئيل	٣,٣
نيئ بدون نواة	١(١٥غ)	٥	١,٣	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٠,٥
مطهو بالغلي البطيء مع السكر	١٠٠غ	٧٤	١٩,٣	٠,٤	مقدار ضئيل	٣,٠
التمور						
مجففة مع النواة	١٠٠غ	٢٢٧	٥٧,١	٢,٨	٠,٢	٦,٥
مجففة مع النواة	١(٢٠غ)	٤٥	١١,٤	٠,٦	مقدار ضئيل	١,٣
نيئة مع النواة	١٠٠غ	١٠٧	٢٦,٩	١,٣	٠,١	٣,١
نيئة مع النواة	١(٣٠غ)	٣٢	٨,١	٠,٤	مقدار ضئيل	٠,٩
التين						
مجفف	١٠٠غ	٢٢٧	٥٢,٩	٣,٦	١,٦	١٢,٤
مجفف	١(٢٠غ)	٤٥	١٠,٦	٠,٧	٠,٣	٢,٥
شبه مجفف جاهز للأكل	١٠٠غ	٢٠٩	٤٨,٦	٣,٣	١,٥	١١,٤
شبه مجفف جاهز للأكل	١(٣٥غ)	٧٣	١٧,٠	١,٢	٠,٥	٤,٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
كوكتيل الفواكه						
معلب بشكل عصير	١٠٠غ	٢٩	٧,٢	٠,٤	مقدار ضئيل	١,٠
معلب بشكل شراب	١٠٠غ	٥٧	١٤,٨	٠,٤	مقدار ضئيل	١,٠
حشو فطيرة الفواكه						
معتدل ، متوسط	١٠٠غ	٧٧	٢٠,١	٠,٤	مقدار ضئيل	١,٦
سلطة الفواكه						
معمولة في البيت (من الموز، البرتقال، التفاح، الكمثرى، العنب)	١٠٠غ	٥٥	١٣,٨	٠,٧	٠,١	١,٥
الكشمش (عنب الثعلب)						
للطبخ، نيئ	١٠٠غ	١٩	٣,٠	١,١	٠,٤	٢,٩
حلوى معلبة بشكل شراب	١٠٠غ	٧٣	١٨,٥	٠,٤	٠,٢	١,٧
مطهو على نار هادئة مع السكر	١٠٠غ	٥٤	١٢,٩	٠,٧	٠,٣	٢,٣
مطهو على نار هادئة بدون السكر	١٠٠غ	١٦	٢,٥	٠,٩	٠,٣	٢,٤
الكريب فروت (ليمون الجنة)						
معلب بشكل عصير	١٠٠غ	٣٠	٧,٣	٠,٦	مقدار ضئيل	٠,٨
معلب بشكل شراب	١٠٠غ	٦٠	١٥,٥	٠,٥	مقدار ضئيل	٠,٩
نيئ مع القشر	١٠٠غ	٢٠	٤,٦	٠,٥	٠,١	١,١
نيئ مع القشر	١ صغير (٢٥٠غ)	٥٠	١١,٥	١,٣	٠,٣	٢,٨
نيئ مع القشر	١ متوسط (٣٤٠غ)	٦٨	١٥,٦	١,٧	٠,٣	٣,٧
نيئ مع القشر	١ كبير (٤٢٥غ)	٨٥	١٩,٦	٢,١	٠,٤	٤,٧
العنب (الكروم)						
نيئ، أسود وأبيض	١٠٠غ	٦٠	١٥,٤	٠,٤	٠,١	٠,٨
نيئ، أسود وأبيض	١ (٥غ)	٣	٠,٨	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل
الغوافة (الجوافة)						
معلب بشكل شراب	١٠٠غ	٦٠	١٥,٧	٠,٤	مقدار ضئيل	٣,٢
نيئ	١٠٠غ	٢٦	٥,٠	٠,٨	٠,٥	٤,٧
فاكهة الكيوي						
نيئ بدون قشر	١٠٠غ	٤٩	١٠,٦	١,١	٠,٥	١,٩
نيئ بدون قشر	١ (٦٠غ)	٢٩	٦,٣	٠,٧	٠,٣	١,١
الليمون						
نيئ، مع القشر	١٠٠غ	١٩	٣,٢	١,٠	٠,٣	٤,٧
نيئ، مع القشر	١ متوسط (١٢٥غ)	٢٤	٤,٠	١,٣	٠,٣	٥,٩
Lychees						
معلب بشكل شراب	١٠٠غ	٦٨	١٧,٧	٠,٤	مقدار ضئيل	٠,٧

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
نيئ، بدون نواة	١٠٠غ	٥٨	١٤,٣	٠,٩	٠,١	١,٥
نيئ، بدون نواة	١ (١٥غ)	٩	٢,١	٠,١	مقدار ضئيل	٠,٢
برتقال المندرين						
معلب بشكل عصير	١٠٠غ	٣٢	٧,٧	٠,٧	مقدار ضئيل	٠,٣
معلب بشكل شراب	١٠٠غ	٥٢	١٣,٤	٠,٥	مقدار ضئيل	٠,٣
المانجو						
معلب بشكل شراب	١٠٠غ	٧٧	٢٠,٣	٠,٣	مقدار ضئيل	٠,٩
نيئ، بدون نواة أو قشر	١٠٠غ	٥٧	١٤,١	٠,٧	٠,٢	٢,٩
نيئ، بدون نواة أو قشر	قطعة بوزن (٤٠غ)	٢٣	٥,٦	٠,٣	مقدار ضئيل	١,٢
البطيخ						
الشمام (البطيخ الأصفر) بدون قشر أو بذور	١٠٠غ	١٩	٤,٢	٠,٦	٠,١	٠,٩
الشمام (البطيخ الأصفر) بدون قشر أو بذور	١ قطعة (١٥٠غ)	٢٩	٦,٣	٠,٩	٠,٢	١,٣
الغاليا، بدون قشر أو بذور	١٠٠غ	٢٤	٥,٦	٠,٥	٠,١	٠,٩
الغاليا، بدون قشر أو بذور	١ قطعة (١٥٠غ)	٣٦	٨,٤	٠,٨	٠,٢	١,٣
المن، بدون قشر أو بذور	١٠٠غ	٢٨	٦,٦	٠,٦	٠,١	٠,٨
المن، بدون قشر أو بذور	١ قطعة (١٨٠غ)	٥٠	١١,٨	١,١	٠,٢	١,٤
البطيخ الأحمر، بدون قشر أو بذور	١٠٠غ	٣١	٧,١	٠,٥	٠,٣	٠,٣
البطيخ الأحمر، بدون قشر أو بذور	١ قطعة (٢٠٠غ)	٦٢	١٤,٢	١,٠	٠,٦	٠,٦
الفاكهة المخلوطة						
مجففة	١٠٠غ	٢٦٨	٦٨,١	٢,٣	٠,٤	٦,٤
مجففة	١ ملعقة طعام مملوءة بوزن (٢٥غ)	٦٧	١٧,٠	٠,٦	٠,١	٠,٦
الدراق (الخوخ)						
نيئ، بدون نواة	١٠٠غ	٤٠	٩,٠	١,٤	٠,١	٢,٢
نيئ، بدون نواة	١ صغير (١٢٥غ)	٥٠	١١,٣	١,٨	٠,١	٢,٨
نيئ، بدون نواة	١ متوسط (١٤٠غ)	٥٦	١٢,٦	٢,٠	٠,١	٣,١
نيئ، بدون نواة	١ كبير (١٧٥غ)	٧٠	١٥,٨	٣,٥	٠,٢	٣,٩
الزيتون						
في ماء شديد الملوحة بدون نواة	١٠٠غ	١٠٣	مقدار ضئيل	٠,٩	١١,٠	٤,٠
البرتقال						
نيئ، بدون قشر	١٠٠غ	٣٧	٨,٥	١,١	٠,١	١,٨
نيئ، بدون قشر	١ صغير (١٢٠غ)	٤٦	١٠,٦	١,٤	٠,١	٢,٤
نيئ، بدون قشر	١ متوسط (١٦٠غ)	٥٩	١٣,٦	٢,٢	٠,٢	٢,٩

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
نيئ، بدون قشر	١ كبير (٢١٠غ)	٧٨	١٧,٩	٢,٣	٢,٢	٣,٨
فاكهة الحُب (العاطفة)						
نيئ، بدون قشر	١٠٠غ	٣٦	٥,٨	٢,٦	٠,٤	٣,٣
نيئ، بدون قشر	١(١٥غ)	٥	٠,٩	٠,٤	مقدار ضئيل	٠,٥
ثمر الببو						
نيئ	١٠٠غ	٣٦	٨,٨	٠,٥	٠,١	٢,٣
الخوخ						
معلب بشكل عصير	١٠٠غ	٣٩	٩,٧	٠,٦	مقدار ضئيل	٠,٩
معلب بشكل شراب	١٠٠غ	٥٥	١٤,٠	٠,٥	مقدار ضئيل	٠,٩
نيئ، بدون نواة	١٠٠غ	٣٣	٧,٦	١,٠	٠,١	٢,٣
نيئ، بدون نواة	١ صغير (٧٠غ)	٢٣	٥,٣	٠,٧	مقدار ضئيل	٠,٦
نيئ، بدون نواة	١ متوسط (١١٠غ)	٣٦	٨,٤	١,١	٠,١	٢,٥
نيئ، بدون نواة	١ كبير (١٥٠غ)	٥٠	١١,٤	١,٥	٠,٢	٣,٤
الكمثرى						
معلبة بشكل عصير	١٠٠غ	٣٣	٨,٥	٠,٣	مقدار ضئيل	١,٥
معلبة بشكل شراب	١٠٠غ	٥٠	١٣,٢	٠,٢	مقدار ضئيل	١,٥
نيئة بدون لب (بذور)	١٠٠غ	٤٠	١٠,٠	٠,٣	٠,١	٢,٢
نيئة بدون لب (بذور)	١ متوسط (٢٠٠غ)	٨٠	٢٠,٠	٠,٦	٠,٢	٤,٤
نيئة ، مقشرة	١٠٠غ	٤١	١٠,٤	٠,٣	٠,١	٢,٧
قشرة الثمرة	١٠٠غ	٢٣١	٥٩,١	٠,٣	٠,٩	٤,٨
الأناناس						
معلب بشكل عصير	١٠٠غ	٤٧	١٢,٢	٠,٣	مقدار ضئيل	٠,٨
معلب بشكل شراب	١٠٠غ	٦٤	١٦,٥	٠,٥	مقدار ضئيل	٠,٨
نيئ، بدون قشر	١٠٠غ	٤١	١٠,١	٠,٤	٠,٢	١,٣
نيئ، بدون قشر	١ قطعة (٨٠غ)	٣٣	٨,١	٠,٣	٠,٢	١,٠
البرقوق أو الخوخ						
معلب بشكل شراب	١٠٠غ	٥٩	١٥,٥	٠,٣	مقدار ضئيل	١,٠
نيئ، بدون نواة	١٠٠غ	٣٤	٨,٣	٠,٥	٠,١	٢,٣
نيئ، بدون نواة	١ صغير (٣٠غ)	١٠	٢,٥	٠,٢	مقدار ضئيل	٠,٧
نيئ، بدون نواة	١ متوسط (٥٥غ)	١٩	٤,٦	٠,٣	٠,١	١,٣
نيئ، بدون نواة	١ كبير (٨٥غ)	٢٩	٧,١	٠,٤	٠,١	٢,٠
مطهو بالغلي البطيء على نار هادئة مع السكر، موزون مع النواة	١٠٠غ	٧٥	١٩,٢	٠,٥	٠,١	١,٨

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
مطهو بالغلي البطيء على نار هادئة	١٠٠غ	٢٩	٦,٩	٠,٤	٠,١	١,٨
مع السكر، موزون مع النواة						
برقوق أو خوخ مجفف						
معلب بشكل عصير	١٠٠غ	٧٩	١٩,٧	٠,٧	٠,٢	٢,٤
معلب بشكل شراب	١٠٠غ	٩٠	٢٣,٠	٠,٦	٠,٢	٢,٨
شبه مجفف، جاهز للأكل	١٠٠غ	١٤١	٣٤,٠	٢,٥	٠,٤	١٢,٨
شبه مجفف، جاهز للأكل	١(١٥غ)	٢١	٥,١	٠,٤	مقدار ضئيل	١,٩
الزبيب	١٠٠غ	٢٧٢	٦٩,٣	٢,١	٠,٤	٦,٩
	ملعقة طعام (٣٠غ)	٨٢	٢٠,٨	٠,٦	مقدار ضئيل	١,٨
توت العليق						
معلب بشكل شراب	١٠٠غ	٨٨	٢٢,٥	٠,٦	٠,١	٤,٥
نيئ	١٠٠غ	٢٥	٤,٦	١,٤	٠,٣	٦,٧
عشب الراوند						
معلب بشكل شراب	١٠٠غ	٦٥	١٦,٩	٠,٥	مقدار ضئيل	١,٣
نيئ	١٠٠غ	٧	٠,٨	٠,٩	٠,١	٢,٣
مطهو بالغلي البطيء مع السكر	١٠٠غ	٤٨	١١,٥	٠,٩	٠,١	٢,٠
مطهو بالغلي البطيء بدون السكر	١٠٠غ	٧	٠,٧	٠,٩	٠,١	٢,١
ساتسوماس						
نيئ، بدون قشر	١٠٠غ	٣٦	٨,٥	٠,٩	٠,١	١,٧
نيئ، بدون قشر	١ صغير (٥٠غ)	١٨	٤,٣	٠,٥	٠,١	٠,٩
نيئ، بدون قشر	١ متوسط (٧٠غ)	٢٥	٦,٠	٠,٦	٠,١	١,٢
نيئ، بدون قشر	١ كبير (٩٠غ)	٣٢	٧,٧	٠,٨	٠,١	١,٥
الفريز (الفراولة)						
معلب بشكل شراب	١٠٠غ	٦٥	١٦,٩	٠,٥	مقدار ضئيل	٠,٩
نيئ	١٠٠غ	٢٧	٦,٠	٠,٨	٠,١	٢,٠
نيئ	١ (١٢غ)	٣	٦,١	٠,١	مقدار ضئيل	٠,٢
السلطانة	١٠٠غ	٢٧٥	٦٩,٤	٢,٧	٠,٤	٦,٣
	١ ملعقة طعام (٣٠غ)	٨٣	٢٠,٨	٠,٨	مقدار ضئيل	١,٩
المندرين						
نيئ	١٠٠غ	٣٥	٨,٠	٠,٩	٠,١	١,٧
نيئ	١ صغير (٥٠غ)	١٨	٤,٠	٠,٥	٠,١	٠,٩
نيئ	١ متوسط (٧٠غ)	٢٥	٥,٦	٠,٦	٠,١	١,٢
نيئ	١ كبير (٩٠غ)	٣٢	٧,٢	٠,٦	٠,١	١,٥

السمك

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
سمك البلم (الأنشوفة)						
معلب بالزيت، مجفف	١٠٠غ	٢٨٠	٠	٢٥,٢	١٩,٩	٠
معلب بالزيت، مجفف	١ شقفة بوزن (٣غ)	٨	٠	٠,٨	٠,٦	٠
الكوكل (سمك ذو صدف)						
مغلي	١٠٠غ	٤٨	مقدار ضئيل	١١,٣	٠,٣	٠
مغلي	قطعة بوزن (٤غ)	٢	٠	٠,٥	مقدار ضئيل	٠
سمك القد						
مجفف، مملح، مغلي	١٠٠غ	١٣٨	٠	٣٢,٥	٠,٦	٠
شرائح طرية، مطهية مضافاً إليها الزبدة	١٠٠غ	٩٦	٠	٢١,٤	١,٢	٠
شرائح طرية، مغمسة بالحليب مضافاً إليها الزبدة	١٠٠غ	٩٤	٠	٢٠,٩	١,١	٠
شرائح طرية، نيئة	١٠٠غ	٧٦	٠	١٧,٤	٠,٧	٠
باللبن والبيض، مقلي بالزيت المخلوط	١٠٠غ	١٩٩	٧,٥	١٩,٦	١٠,٣	٠,٣
شرائح من السمك، مجمدة، ونيئة	١٠٠غ	٦٨	٠	١٥,٦	٠,٦	٠
السرطان (السلطعون)						
مغلي	١٠٠غ	١٢٧	٠	٢٠,١	٥,٢	٠
معلب	١٠٠غ	٨١	٠	١٨,١	٠,٩	٠
كلب البحر (نوع صغير من سمك القرش)						
باللبن والبيض، مقلي بالزيت المخلوط	١٠٠غ	٢٦٥	٧,٧	١٦,٧	١٨,٨	٠,٣
رقائق السمك						
مقلية بالزيت المخلوط	١٠٠غ	٢٣٣	١٧,٢	١٣,٥	١٢,٧	٠,٦
مقلية بالزيت أو دهن الخنزير	١ قطعة بوزن (٢٨غ)	٦٥	٤,٨	٣,٨	٣,٦	٠,٢
مشوية	١٠٠غ	٢١٤	١٩,٣	١٥,١	٩,٠	٠,٧
مشوية	١ قطعة بوزن (٢٨غ)	٦٠	٥,٤	٤,٣	٢,٥	٠,٢
الأطباق المعتمدة على السمك						
فطيرة السمك، معمولة بالبيت	١٠٠غ	١٠٥	١٢,٣	٨,٠	٣,٠	٠,٩
مخلوطة السمك، معمولة بالبيت	١٠٠غ	١٦٦	١٠,٥	١٤,٢	٧,٩	٠,٣

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
المنتجات المعتمدة على السمك						
فطائر السمك، مقلية	١٠٠غ	١٨٨	١٥,١	٩,١	١٠,٥	٠,٦
فطائر السمك، مقلية	١ قطعة بوزن (٥٠غ)	٩٤	٧,٦	٤,٦	٥,٣	٠,٣
معجونة السمك	١٠٠غ	١٦٩	٣,٧	١٥,٣	١٠,٤	٠,٢
الترامasلاتا	١٠٠غ	٤٤٦	٤,١	٣,٢	٤٦,٤	٠,٦
الترامasلاتا	١ ملعقة طعام (٤٥غ)	٢٠١	١,٨	١,٤	٢٠,٩	٠,٣
سمك الحدوق						
شريحة طرية، نيئة	١٠٠غ	٧٣	٠	١٦,٨	٠,٦	٠
بفتات الخبز، مقلي بالزيت المخلوط	١٠٠غ	١٧٤	٣,٦	٢١,٤	٨,٣	٠,٢
بفتات الخبز، مقلي بعرق الشواء	١٠٠غ	١٧٤	٣,٦	٢١,٤	٨,٣	٠,٢
مقطع بشكل وسطي، مبخر	١٠٠غ	٩٨	٠	٢٢,٨	٠,٨	٠
مقطع بشكل وسطي، مبخر	جزء بوزن (٨٥غ)	٨٦	٠	١٩,٤	٠,٧	٠
مدخن، مبخر	١٠٠غ	١٠١	٠	٢٣,٣	٠,٩	٠
مدخن، مبخر	جزء بوزن (٨٥غ)	٨٦	٥,٢	١٩,٨	٠,٨	٠
مقطع بشكل وسطي، مبخر	١٠٠غ	٩٨	٠	٢٢,٨	٠,٨	٠
سمك الهلبوت الضخم المفلطح						
مقطع بشكل وسطي، مبخر	١٠٠غ	٨٣	٠	١٩,٤	٠,٧	٠
نيئ	١٠٠غ	٩٢	٠	١٧,٧	٢,٤	٠
سمك الهرينغ						
مقلي بطحين الشوفان	١٠٠غ	٢٣٤	١,٥	٢٣,١	١٥,١	١,٣
مشوي	١٠٠غ	١٣٥	٠	١٣,٩	٨,٨	٠
نيئ	١٠٠غ	٢٣٤	٠	١٦,٨	١٨,٥	٠
سمك السلمون						
مطهو (محمص)	١٠٠غ	٢٠٥	٠	٢٥,٥	١١,٤	٠
سمك موسى، ليمون						
بفتات الخبز، مقلي	١٠٠غ	٢١٦	٩,٣	١٦,١	١٣,٠	٠,٤
نيئ	١٠٠غ	٨١	٠	١٧,١	١,٤	٠
مبخر	١٠٠غ	٩١	٠	٢٠,٦	٠,٩	٠
السرطان البحري						
مغلي	١٠٠غ	١١٩	٠	٢٢,١	٣,٤	٠
الأسقمري (سمك بحري)						
مقلي	١٠٠غ	١٨٨	٠	٢١,٥	١١,٣	٠
نيئ	١٠٠غ	٢٢٣	٠	١٩,٠	١٦,٣	٠
مدخن	١٠٠غ	٣٥٤	٠	١٨,٩	٣٠,٩	٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
بلح البحر						
مغلي	١٠٠غ	٨٧	مقدار ضئيل	١٧,٢	٢,٠	٠
مغلي	١ بوزن (٧غ)	٦,١	مقدار ضئيل	١,٢	٠,١	٠
سمك المول البحري	١٠٠غ	١٤٣	٤,٦	٦,٥	١١,٣	٠,٤
سمك البشار البحري الصغير						
بصلصة الطماطم، معلب	١٠٠غ	١٢٦	٠,٧	١٨,٨	٥,٤	مقدار ضئيل
بصلصة الطماطم، معلب	١ بوزن (٥٥غ)	٦٩,٣	٠,٤	١٠,٣	٣,٠	مقدار ضئيل
سمك البلايس المفلطح						
باللبن والبيض، مقلي بالزيت المخلوط	١٠٠غ	٢٧٩	١٤,٤	١٥,٨	١٨,٠	٠
بفتات الخبز، مقلي	١٠٠غ	٢٢٨	٨,٦	١٨,٠	١٣,٧	٠,٤
نيئ	١٠٠غ	٩١	٠	١٧,٩	٢,٢	٠
مبخر	١٠٠غ	٩٣	٠	١٨,٩	١,٩	٠
القريدس						
مغلي	١٠٠غ	١٠٧	٠	٢٢,٦	١,٨	٠
مغلي	١ بوزن (٣غ)	٣	٠	٠,٧	٠,١	٠
مغلي	جزء لعصير طماطم القريدس بوزن (٤٠غ)	٤٣	٠	٩,٠	٠,٨	٠
البطارخ (بيض السمك)						
سمك القد، خشن، بفتات الخبز، مقلي	١٠٠غ	٢٠٢	٣,٠	٢٠,٩	١١,٩	٠,١
سمك الهرينغ، ناعم، مافوف بالطحين، مقلي	١٠٠غ	٢٤٤	٤,٧	٢١,١	١٥,٨	٠,١
السيث						
نيئ	١٠٠غ	٧٣	٠	١٧,٠	٠,٥	٠
مبخر	١٠٠غ	٩٩	٠	٢٣,٣	٠,٦	٠
السلمون						
معلب	١٠٠غ	١٥٥	٠	٢٠,٣	٨,٢	٠
نيئ	١٠٠غ	١٨٢	٠	١٨,٤	١٢,٠	٠
مدخن	١٠٠غ	١٤٢	٠	٢٥,٤	٤,٥	٠
مبخر	١٠٠غ	١٩٧	٠	٢٠,١	١٣,٠	٠
سمك السردين						
بالزيت، معلب، مجفف	١٠٠غ	٢١٧	٠	٢٣,٧	١٣,٦	٠
بالزيت، معلب، مجفف	١ بوزن (٢٥غ)	٥٤,٣	٠	٥,٩	٣,٤	٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
بصلصة الطماطم، معلبة	١٠٠غ	١٧٧	٠,٥	١٧,٨	١١,٦	مقدار ضئيل
سمك السكامبي						
بفتات الخبز، مقلي	١٠٠غ	٣١٦	٢٨,٩	١٢,٢	١٧,٦	١,١
بفتات الخبز، مقلي	١ قطعة بوزن (١٥غ)	٧٩	٧,٢	٣,١	٤,٤	٠,٢
الروبيان						
معلب ، مجفف	١٠٠غ	٩٤	٠	٢٠,٨	١,٢	٠
مجمد	١٠٠غ	٧٣	٠	١٦,٥	٠,٨	٠
سمك الورنك المفلطح طويل الذيل						
باللبن والبيض، مقلي	١٠٠غ	١٩٩	٤,٩	١٧,٩	١٢,١	٠,٢
الحبار						
مجمد ، نيئ	١٠٠غ	٦٦	٠	١٣,١	١,٥	٠
سمك التروتة (السلمون المرقط)						
بني، مبخر	١٠٠غ	١٣٥	٠	٢٣,٥	٤,٥	٠
سمك التونة						
بالماء شديد الملوحة، معلب، مجفف	١٠٠غ	٩٩	٠	٢٣,٥	٠,٦	٠
بالزيت، معلب، مجفف	١٠٠غ	١٨٩	٠	٢٧,١	٩,٠	٠
الوِلك (حلزون بحري كبير)						
مغلي موزون مع الدفة	١٠٠غ	١٤	مقدار ضئيل	٢,٨	٠,٣	٠
سمك البكم الصغير						
ملفوف بالطحين، مقلي	١٠٠غ	٥٢٥	٥,٣	١٩,٥	٤٧,٥	٠,٢
ملفوف بالطحين، مقلي	واحدة كاملة	٢١	٠,٢	٠,٨	١,٩	مقدار ضئيل
بياض (تبييض)						
بفتات الخبز، مقلي	١٠٠غ	١٩١	٧,٠	١٨,١	١٠,٣	٠,٢
بفتات الخبز، مقلي	قطعة بوزن (١٨٠غ)	٣٤٤	١٢,٦	٣٢,٦	١٨,٥	٠,٤
مبخر	١٠٠غ	٩٢	٠	٢٠,٩	٠,٩	٠
مبخر	قطعة بوزن (٨٥غ)	٧٨	٠	١٧,٨	٠,٨	٠
البرونق (حلزون بحري)						
مغلية موزونة مع الصدفة	١٠٠غ	١٤	مقدار ضئيل	٢,٩	٠,٣	٠

البيض والأطباق المتكونة منه

بيض الدجاج						
مغلي	١٠٠غ	١٤٧	مقدار ضئيل	١٢,٥	١٠,٨	٠
مغلي	حجم ١ بوزن (٦٧غ)	٩٨	مقدار ضئيل	٨,٤	٧,٢	٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
مغلي	حجم ٢ بوزن (٦١غ)	٩٠	مقدار ضئيل	٧,٦	٦,٦	٠
مغلي	حجم ٣ بوزن (٥٧غ)	٨٤	مقدار ضئيل	٧,١	٦,٢	٠
مغلي	حجم ٤ بوزن (٤٧غ)	٦٩	مقدار ضئيل	٥,٩	٥,١	٠
مقلي بالزيت النباتي	١٠٠غ	١٧٩	مقدار ضئيل	١٣,٦	١٣,٩	٠
مقلي بالزيت النباتي	١ بمعدل (٦٠غ)	١٠٧	مقدار ضئيل	٨,٢	٨,٣	٠
مسلوق	١٠٠غ	١٤٧	مقدار ضئيل	١٢,٥	١٠,٨	٠
مسلوق	١ بمعدل (٥٠غ)	٧٤	مقدار ضئيل	٦,٣	٥,٤	٠
مخلوط مع الحليب	١٠٠غ	٢٤٧	٠,٦	١٠,٧	٢٢,٦	٠
أبيض، نيئ	١٠٠غ	٣٦	مقدار ضئيل	٩,٠	مقدار ضئيل	٠
كامل، نيئ	١٠٠غ	١٤٧	مقدار ضئيل	١٢,٥	١٠,٨	٠
كامل، نيئ	حجم ١ بوزن (٦٧غ)	٩٨	مقدار ضئيل	٨,٤	٧,٢	٠
كامل، نيئ	حجم ٢ بوزن (٦١غ)	٩٠	مقدار ضئيل	٧,٦	٦,٦	٠
كامل، نيئ	حجم ٣ بوزن (٥٧غ)	٨٤	مقدار ضئيل	٧,١	٦,٢	٠
كامل، نيئ	حجم ٤ بوزن (٤٧غ)	٦٩	مقدار ضئيل	٥,٩	٥,١	٠
المح (صفار البيض)	١٠٠غ	٣٣٩	مقدار ضئيل	١٦,١	٣٠,٥	٠
بيض البط						
كامل، نيئ	١٠٠غ	١٦٣	مقدار ضئيل	١٤,٣	١١,٨	٠
كامل، نيئ	١ بمعدل (٧٥غ)	١٢٢	مقدار ضئيل	١٧,٢	١٤,٢	٠
الحلوى المتكونة من البيض						
حلوى المرنغ (من السكر، وبياض البيض) مع القشدة	١٠٠غ	٣٧٦	٤٠,٠	٣,٣	٢٣,٦	٠
حلوى المرنغ (من السكر، وبياض البيض) مع القشدة	١ (٢٨غ)	١٠٥	١١,٢	٠,٩	٦,٦	٠
حلوى المرنغ، بدون قشدة	١٠٠غ	٣٧٩	٩٥,٤	٥,٣	مقدار ضئيل	٠
حلوى المرنغ، بدون قشدة	١ (٨غ)	٣٠	٧,٦	٠,٤	مقدار ضئيل	٠
الأطباق المتكونة من البيض						
رز بالبيض المقلي	١٠٠غ	٢٠٨	٢٥,٧	٤,٢	١٠,٦	٠,٤
رز بالبيض المقلي	قطعة بوزن (٣٠٠غ)	٦٢٤	٧٧,١	١٢,٦	٣١,٨	١,٢
أومليت بالجبن	١٠٠غ	٢٦٦	مقدار ضئيل	١٥,٩	٢٢,٦	٠
أومليت بالجبن	بيضتان بوزن (١٨٠غ)	٤٧٩	مقدار ضئيل	٢٨,٦	٤٠,٧	٠
أومليت خالص	١٠٠غ	١٩١	مقدار ضئيل	١٠,٩	١٦,٤	٠
أومليت خالص	بيضتان بوزن (١٢٠غ)	٢٢٩	مقدار ضئيل	١٣,١	١٩,٧	٠
Quiche، جبن وبيض	١٠٠غ	٣١٤	١٧,٣	١٢,٥	٢٢,٢	٠,٧
Quiche، جبن وبيض، طحين أسمر	١٠٠غ	٣٠٨	١٤,٥	١٣,٢	٢٢,٤	١,٨

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
Quiche، جبن وبيض، طحين أسمر	قطعة بوزن (١٩٠غ)	٥٨٥	٢٧,٦	٢٥,١	٤٢,٦	٣,٤
البيض الأسكتلندي	١٠٠غ	٢٥١	١٣,١	١٢,٠	١٧,١	١,٦
البيض الأسكتلندي	١ بمعدل (١٢٠غ)	٣٠١	١٥,٧	١٤,٤	٢٠,٥	١,٩

الحليب ومنتجات الألبان

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
الزبد	١٠٠غ	٧٣٧	مقدار ضئيل	٠,٥	٨١,٧	٠
نثر خفيف للخبز	٧غ	٥٢	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٢,٩	٠
نثر كثيف للخبز	١٢غ	٨٨	مقدار ضئيل	٠,١	٩,٨	٠
قطعة معتدلة (خاصة بالمطاعم)	٢٠غ	١٤٧	مقدار ضئيل	٠,١	١٦,٣	٠
الجبن						
البري (جبن أبيض طري مملح)	١٠٠غ	٣١٩	مقدار ضئيل	١٩,٣	٢٦,٩	٠
جبن الكممبر	١٠٠غ	٢٩٧	مقدار ضئيل	٢٠,٩	٢٣,٧	٠
شيدر، متوسط	١٠٠غ	٤١٢	٠,١	٢٥,٥	٣٤,٤	٠
شيدر، نباتي	١٠٠غ	٤٢٥	مقدار ضئيل	٢٥,٨	٣٥,٧	٠
من نوع الشيدر، سمن مقلل	١٠٠غ	٢٦١	مقدار ضئيل	٣١,٥	١٥,٠	٠
نثر الجبن	١٠٠غ	٢٧٦	٤,٤	١٣,٥	٢٢,٨	٠
جبن الحلوم، الأبيض البسيط	١٠٠غ	٩٨	٢,١	١٣,٨	٣,٩	٠
جبن الحلوم، الأبيض البسيط	١١٢غ	١١٠	٢,٤	٢,٠	٤,٤	٠
جبن الحلوم، سمن مقلل	١٠٠غ	٧٨	٣,٣	١٣,٣	١,٤	٠
جبن الحلوم، سمن مقلل	١١٢غ	٨٧	٣,٧	١,٥	١,٦	٠
جبن الحلوم، مع اضافات	١٠٠غ	٩٥	٢,٦	١٢,٨	٣,٨	مقدار ضئيل
جبن الحلوم، مع اضافات	١١٢غ	١٠٦	٢,٩	١٤,٣	٤,٣	مقدار ضئيل
جبن القشدة	١٠٠غ	٤٣٩	مقدار ضئيل	٣,١	٤٧,٤	٠
الجبن الدنماركي (دانش بلو)	١٠٠غ	٣٤٧	مقدار ضئيل	٢٠,١	٢٩,٦	٠
جبن دولسيلات	١٠٠غ	٣٢٠	٠,٢	١٩,٢	٢٧	٠
الإدام (جبن هولندي أصفر)	١٠٠غ	٣٣٣	مقدار ضئيل	٢٦,٠	٢٥,٤	٠
Emmental (جبن الإيمينتال)	١٠٠غ	٤٠١	مقدار ضئيل	٢٩	٣١,٤	مقدار ضئيل
جبن (الفتة)	١٠٠غ	٢٥٠	١,٥	١٥,٦	٢٠,٢	٠
جبن بالفاكهة (بطعم الفواكه)	١٠٠غ	١٣١	١٣,٨	٦,٨	٥,٨	مقدار ضئيل
جبن بطعم الفواكه	٦٠غ	٧٩	٨,٣	٤,١	٣,٥	مقدار ضئيل
جبن (فري) البسيط	١٠٠غ	١١٣	٥,٧	٦,٨	٧,١	٠
جبن (فري) البسيط	٦٠غ	٦٨	٣,٤	٤,١	٤,٣	٠
جبن (فري) كمية سمن قليلة جداً	١٠٠غ	٥٨	٦,٨	٧,٧	٠,٢	مقدار ضئيل
جبن (فري) كمية سمن قليلة جداً	٦٠غ	٣٥	٤,١	٤,٦	٠,١	مقدار ضئيل

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
جبنة غودا	١٠٠غ	٣٧٥	مقدار ضئيل	٢٤.٠	٣١.٠	٠
الجبن الصلب، معتدل	١٠٠غ	٤٠٥	٠.١	٢٤.٧	٣٤.٠	٠
جبن البارما	١٠٠غ	٤٥٢	مقدار ضئيل	٣٩.٤	٣٢.٠	٠
جبن مطبوخ، بسيط	١٠٠غ	٣٣٠	٠.٩	٢٠.٨	٢٧.٠	٠
الجبن الطري (الناعم)، كامل الدسم	١٠٠غ	٣١٣	مقدار ضئيل	٨.٦	٣١.٠	٠
الجبن الطري (الناعم)، سمن متوسط	١٠٠غ	١٧٩	٣.١	٩.٢	١٤.٥	٠
جبن الستلتون	١٠٠غ	٤١١	٠.١	٢٢.٧	٣٥.٥	٠
أبيض، معتدل	١٠٠غ	٣٧٦	٠.١	٢٣.٤	٣١.٣	٠
القشدة، الطازجة						
متخثرة	١٠٠غ	٥٨٦	٢.٣	١.٦	٦٣.٥	٠
متخثرة	علبة كرتون (١٥٠غ)	٨٧٩	٣.٥	٢.٤	٩٥.٣	٠
مضاعفة	١٠٠غ	٤٤٩	٢.٧	١.٧	٤٨.٠	٠
مضاعفة	علبة كرتون (١٥٠غ)	٦٧٤	٤.١	٢.٦	٧٢.٠	٠
نصف	١٠٠غ	١٤٨	٤.٣	٣.٠	١٣.٣	٠
نصف	علبة كرتون (١٥٠غ)	٢٢٢	٦.٥	٤.٥	٢٠.٠	٠
مفرد	١٠٠غ	١٩٨	٤.١	٢.٦	١٩.١	٠
مفرد	علبة كرتون (١٥٠غ)	٢٩٧	٦.٢	٣.٩	٢٨.٧	٠
رائب، متخثر	١٠٠غ	٢٠٥	٣.٨	٢.٩	١٩.٩	٠
رائب، متخثر	علبة كرتون (١٥٠غ)	٣٠٨	٥.٧	٤.٤	٣٠.٠	٠
بشكل خيوط ملفوفة	١٠٠غ	٣٧٣	٣.١	٢.٠	٣٩.٣	٠
بشكل خيوط ملفوفة	علبة كرتون (١٥٠غ)	٥٦٠	٤.٧	٣.٠	٥٩.٠	٠
القشدة ، معقمة						
معلبة	١٠٠غ	٢٣٩	٣.٧	٢.٥	٢٣.٩	٠
قشدة (UHT)						
رذاذ معلب	١٠٠غ	٣٠٩	٣.٥	١.٩	٣٢.٠	٠
الألبان/خثر السمن	١٠٠غ	٦٦٢	مقدار ضئيل	٠.٤	٧٣.٤	٠
	نثر خبز متوسط (١٠غ)	٦٦	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٧.٣	٠
الحلوى						
فطيرة الجبن	١٠٠غ	٢٤٢	٣٣.٠	٥.٧	١٠.٦	٠.٩
القستر(كاسترد) مصنوع مع الحليب المقشور	١٠٠غ	٧٩	١٦.٨	٣.٨	٠.١	مقدار ضئيل

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
القستر(كاسترد) مصنوع مع الحليب الكامل	١٠٠غ	١١٧	١٦,٦	٣,٧	٤,٥	مقدار ضئيل
بودنغ الحليب (حلوى) مصنوعة مع الحليب المقشور	١٠٠غ	٩٣	٢٠,١	٤,٠	٠,٢	٠,٢
بودنغ الحليب (حلوى) مصنوعة مع الحليب الكامل	١٠٠غ	١٢٩	١٩,٩	٣,٩	٤,٣	٠,٢
حلوى الموسية، شوكولاتة	١٠٠غ	١٣٩	١٩,٩	٤,٠	٥,٤	عادي
حلوى الموسية، فواكه	١٠٠غ	١٣٧	١٨,٠	٤,٥	٥,٧	عادي
حلوى البودنغ بالرز، معلبة	١٠٠غ	٨٩	١٤,٠	٣,٤	٢,٥	٠,٢
كعكة الترفيل (الترايفل) معمولة بالبيت	١٠٠غ	٦٠	٢٢,٣	٣,٦	٦,٣	٠,٥
كعكة الترفيل (الترايفل) معمولة بالبيت مع القشدة الطازجة	١٠٠غ	١٦٦	١٩,٥	٢,٤	٩,٢	٠,٥
المثلجات (آيس كريم)						
البوظة المثلجة المكسوة بالشوكولا	قطعة (٥٠غ)	١٣٩	١٤,١	١,٨	٨,٨	مقدار ضئيل
قرن بوظة	مخروط بوزن (٧٥غ)	١٩٥	٢٥,٩	٢,٨	٩,٦	مقدار ضئيل
حليب منكه	١٠٠غ	١٧٩	٢٤,٧	٣,٥	٨,٠	مقدار ضئيل
حليب بعطر الوينلية (الفانيلا)	١٠٠غ	١٩٤	٢٤,٤	٣,٦	٩,٨	مقدار ضئيل
الترفة مليئة بالقشدة والفانيلا	١٠٠غ	٢٣٧	١٧,٤	٤,٤	١٦,٦	مقدار ضئيل
الغبيراء بالليمون	١٠٠غ	١٣١	٣٤,٢	٠,٩	مقدار ضئيل	٠
منكّه خالي من الحليب	١٠٠غ	١٦٦	٢٣,٢	٣,١	٧,٤	مقدار ضئيل
فانيلا خالية من الحليب	١٠٠غ	١٧٨	٢٣,١	٣,٢	٨,٧	مقدار ضئيل
حلوى الثلجيات (الآيس كريم)						
اللفائف القطبية الشمالية	١٠٠غ	٢٠٠	٣٣,٣	٤,١	٦,٦	٠,٨
الاحدية (بوظة بالفستق والشوكولا)	١٠٠غ	٢٧٨	٣٤,٢	٣,٠	١٥,٣	٠,٢
حليب مكثف						
مقشد، محلى	١٠٠غ	٢٦٧	٦٠,٠	١٠,٠	٠,٢	٠
كامل، محلى	١٠٠غ	٣٣٣	٥٥,٥	٨,٥	١٠,١	٠
حليب مجفف						
مقشد	١٠٠غ	٣٤٨	٥٢,٩	٣٦,١	٠,٦	٠
مقشد مع السمن النباتي	١٠٠غ	٤٨٧	٤٢,٦	٢٣,٣	٢٥,٩	٠
حليب مبخر						
كامل	١٠٠غ	١٥١	٨,٥	٨,٤	٩,٤	٠
كامل	علبة بوزن (١٧٠غ)	٢٥٧	١٤,٥	١٤,٣	١٦,٠	٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
حليب منكّه						
بنكهات ممزوجة، مقشد	١٠٠غ	٦٨	١٠،٦	٣،٦	١،٥	٠
بنكهات ممزوجة، مقشد	٢/١ غالون (٢٩٣غ)	١٩٩	٣١،١	١٠،٦	٤،٤	٠
حليب الماعز						
مبستر (معقم)	١٠٠غ	٦٠	٤،٤	٣،١	٣،٥	٠
مبستر (معقم)	١ غالون (٥٨٥غ)	٣٥١	٢٥،٧	١٨،١	٢٠،٥	٠
حليب شبه مقشد						
مبستر (معقم)	١٠٠غ	٤٦	٥،٠	٣،٣	١،٦	٠
مبستر (معقم)	١ غالون (٥٨٥غ)	٢٦٩	٢٩،٣	١٩،٣	٩،٤	٠
مبستر (معقم)	مقدار لـ (شاي/قهوة)٣٠غ	١٤	١،٥	١،٠	٠،٥	٠
مقوى زائد SMP	١٠٠غ	٥١	٥،٨	٣،٧	١،٦	٠
مقوى زائد SMP	١ غالون (٥٨٥غ)	٢٩٨٨	٣٣،٩	٢١،٦	٩،٤	٠
UHT	١٠٠غ	٤٦	٤،٨	٣،٣	١،٧	٠
UHT	١ غالون (٥٨٥غ)	٢٦٩	٢٨،١	١٩،٣	٩،٩	٠
حليب الغنم						
فج	١٠٠غ	٩٥	٥،١	٥،٤	٦،٠	٠
فج	١ غالون (٥٨٥غ)	٥٥٦	٢٩،٨	٣١،٦	٣٥،١	٠
مبستر (معقم)	١٠٠غ	٣٣	٥،٠	٣،٣	٠،١	٠
مبستر (معقم)	١ غالون (٥٨٥غ)	١٩٣	٢٩،٣	١٩،٣	٠	٠
حليب مقشد						
مبستر (معقم)	مقدار لـ (شاي/قهوة)٣٠غ	١٠	١،٥	١،٠	مقدار ضئيل	٠
مقوى زائد SMP	١٠٠غ	٣٩	٦،٠	٣،٨	٠،١	٠
مقوى زائد SMP	١ غالون (٥٨٥غ)	٢٢٨	٣٥،١	٢٢،٢	٠،٦	٠
مقوى بـ UHT	١٠٠غ	٣٥	٥،٠	٣،٥	٠،٢	٠
حليب بفول الصويا						
بسيط بدون إضافة	١٠٠غ	٣٢	٠،٨	٢،٩	١،٩	٠
بسيط بدون إضافة	١ غالون (٥٨٥غ)	١٨٧	٤،٧	١٧،٠	١١،١	٠
منكّه	١٠٠غ	٤٠	٣،٦	٢،٨	١،٧	٠
منكّه	١ غالون (٥٨٥غ)	٢٣٢	٢١،١	١٦،٤	٩،٠	٠
حليب، كامل						
مبستر (معقم)	١٠٠غ	٦٦	٤،٨	٣،٢	٣،٩	٠
مبستر (معقم)	١ غالون (٥٨٥غ)	٣٨٦	٢٨،١	١٨،٧	٢٢،٨	٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهيدرات	بروتين	سمن	ألياف
مبستر (معقم)	مقدار للـ (شاي/قهوة) ٣٠غ	٢٠	١,٤	١,٠	١,٢	٠
معقم	١٠٠غ	٦٦	٤,٥	٣,٥	٣,٩	٠
معقم	١ غالون (٥٨٥غ)	٣٨٦	٢٦,٣	٢٠,٥	٢٢,٨	٠
مقوى بـ UHT	١ غالون (٥٨٥غ)	٢٠٥	٢٩,٣	٢٠,٥	١,٢	٠
اللبن						
للشرب	١٠٠غ	٦٢	١٣,١	٣,١	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل
من الأبقار اليونانية	١٠٠غ	١١٥	٢,٠	٦,٤	٩,١	٠
من الأغنام اليونانية	١٠٠غ	١٠٦	٥,٦	٤,٤	٧,٥	٠
سعرة حرارية قليلة	١٠٠غ	٤١	٦,٠	٤,٣	٠,٢	٠
سمن قليل، منكّه	١٠٠غ	٩٠	١٧,٩	٣,٨	٠,٩	٠
سمن قليل، بالفواكه	١٠٠غ	٩٠	١٧,٩	٤,١	٠,٧	مقدار ضئيل
سمن قليل، بسيط	١٠٠غ	٥٦	٧,٥	٥,١	٠,٨	٠
فول الصويا	١٠٠غ	٧٢	٣,٩	٥,٠	٤,٢	٠
حليب كامل، بالفواكه	١٠٠غ	١٠٥	١٥,٧	٥,١	٢,٨	مقدار ضئيل
حليب كامل، بسيط	١٠٠غ	٧٩	٧,٨	٥,٧	٣,٠	٠
حليب كامل، بسيط	علبة كرتون (١٥٠غ)	١١٩	١١,٧	٨,٦	٤,٥	٠
الأطباق المتكونة من اللبن						
تزازيكي	١٠٠غ	٦٦	٢,٠	٣,٧	٤,٩	٠,٢

الأطباق اللذيذة الفاتحة للشهية

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهيدرات	بروتين	سمن	ألياف
الأطباق المتكونة من الحبوبيات						
البيتزا، بالجبن والطماطم، معمولة في البيت	١٠٠غ	٢٣٥	٢٤,٨	٩,٠	١١,٨	١,٨
أطباق الخضار/الحبوبيات						
لفائف الفطيرة المحلاة مع الخضار ومحشوة ببراعم الحبوب (فاصوليا)	١٠٠غ	٢١٧	٢٠,٩	٦,٦	١٢,٥	عادي
الأطباق المتكونة من البيض						
أومليت (عجة البيض)، جبن	١٠٠غ	٢٦٦	مقدار ضئيل	١٥,٩	٢٢,٦	٠
أومليت (عجة البيض)، جبن	بيضتان (١٨٠غ)	٤٧٩	مقدار ضئيل	٢٨,٦	٤٠,٧	٠
أومليت بسيط بدون إضافة	١٠٠غ	١٩١	مقدار ضئيل	١٠,٩	١٦,٤	٠
أومليت بسيط بدون إضافة	بيضتان (١٢٠غ)	٢٢٩	مقدار ضئيل	١٣,١	١٩,٧	٠
كويش (Quiche)، جبن وحليب	١٠٠غ	٣١٤	١٧,٣	١٢,٥	٢٢,٢	٠,٧
كويش (Quiche)، جبن وبيض وطحين أسمر	١٠٠غ	٣٠٨	١٤,٥	١٣,٢	٢٢,٤	١,٨

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
الأطباق المتكونة من السمك						
سمك القد مقلي بمخيض اللبن والبيض (رقائق معمولة في المعامل)	١٠٠غ	١٩٩	٧,٥	١٩,٦	١٠,٣	٠,٣
كلب البحر بمخيض اللبن والبيض	١٠٠ع	٢٦٥	٧,٧	١٦,٧	١٨,٨	٠,٣
فطائر السمك مقلية	١٠٠غ	١٨٨	١٥,١	٩,١	١٠,٥	٠,٦
فطائر السمك مقلية	١ فطيرة سمك (٥٠غ)	٩٤	٧,٦	٤,٦	٥,٣	٠,٣
أصابع السمك مقلية	١٠٠غ	٢٣٣	١٧,٢	١٣,٥	١٢,٧	٠,٦
أصابع السمك مقلية	١ (٢٨غ)	٦٥	٤,٨	٣,٨	٣,٦	٠,٢
أصابع السمك مشوية	١٠٠غ	٢١٤	١٩,٣	١٥,١	٩,٠	٠,٧
أصابع السمك مشوية	١ (٢٨غ)	٦٠	٥,٤	٤,٣	٢,٥	٠,٢
فطيرة السمك، معمولة بالبيت	١٠٠غ	١٠٥	١٢,٣	٨,٠	٣,٠	٠,٩
سمك الحدوق مقلي بفتات الخبز	١٠٠غ	١٧٤	٣,٦	٢١,٤	٨,٣	٠,٢
سمك البلايس المفلطح المقلي بمخيض اللبن والبيض (رقائق معمولة بالمعامل)	١٠٠غ	٢٧٩	١٤,٤	١٥,٨	١٨,٠	٠,٥
سمك السكامبي، مقلي بفتات الخبز	١٠٠غ	٣١٦	٢٨,٩	١٢,٢	١٧,٦	١,١
طبق السمك والرز						
مخلوط السمك (معمولة بالبيت)	١٠٠غ	١٦٦	١٠,٥	١٤,٢	٧,٩	٠,٣
الأطباق المتكونة من اللحوم						
شو من لحم البقر	١٠٠غ	١٣٦	١٤,٧	٦,٧	٦,٠	٢,٠
كري (بهر هندي) لحم البقر	١٠٠غ	١٣٧	٦,٣	١٣,٥	٦,٦	١,٢
كري لحم البقر مع الرز	١٠٠غ	١٣٧	١٦,٩	٨,٨	٤,٣	٠,٧
خيمة، لحم بقر	١٠٠غ	٤١٣	٠,٣	١٨,٢	٣٧,٧	٠,٢
كفتة لحم البقر	١٠٠غ	٣٥٣	٣,٤	٢٣,٣	٢٧,٦	٠,٧
بودنغ شرائح لحم البقر	١٠٠غ	٢٢٤	١٨,٨	١٠,٨	١٢,٣	١,٧
لحم بقر مطهو بالغلي البطيء	١٠٠غ	١٢٠	٤,٦	٩,٧	٧,٢	٠,٧
برجر لحم البقر، مقلي بمقدار من فطيرة البرجر	١٠٥غ ، فطيرة بوزن (٥٠غ)	٤١٠	٣١,٨	٢٦,٠	٢٠,٧	٣,٢
برجر لحم البقر، مقلي بفطيرة البرجر مع شرائح البطاطس المقلية	١٠٥غ فطيرة (٥٠غ)، شرائح البطاطس (٩٣غ)	٦٧٠	٦٣,٤	٢٩,١	٣٥,١	٦,١
صلصة البولونيز (سجق)	١٠٠غ	١٤٥	٣,٧	٨,٠	١١,١	١,١
كري دجاج	١٠٠غ	٢٠٥	٣,١	١٠,٢	١٧,٠	١,٠
كري دجاج بالرز	١٠٠غ	١٤٤	١٦,٩	٧,٨	٥,٥	٠,٨

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
دجاج بالصلصة البيضاء، معلب	١٠٠غ	١٨٦	٣,٥	٩,٥	١٥,٠	٠,٥
كون كارن بالفلفل	١٠٠غ	١٥١	٨,٣	١١,٠	٨,٥	٣,٢
فطيرة بالجبن، مجمدة	١٠٠غ	١١٠	١١,٤	٥,١	٤,٧	٠,٦
لحم بالبهار الهندي (كري)	١٠٠غ	١٦٢	٩,١	٨,٥	١٠,٥	١,٨
هوت بوت، معمول بالبيت	١٠٠غ	١٤٤	١٠,١	٩,٤	٤,٥	١,٤
لحم البقر الأيرلندي المطهو بالغلي البطيء	١٠٠غ	١٢٣	٩,١	٥,٣	٧,٦	١,٠
لحم الحمل، مجمد	١٠٠غ	٩٢	٧,٩	٧,٩	٣,٤	١,٢
خيمة لحم الحمل	١٠٠غ	٣٢٨	٢,٣	١٤,٦	٢٩,١	٠,٦
اللزانيا	١٠٠غ	١٠٢	١٢,٨	٥,٠	٣,٨	٠,٥
الموساكا، مجمد	١٠٠غ	١٠٥	٩,٩	٧,٠	٤,٤	٠,٦
الموساكا، معمول بالبيت	١٠٠غ	١٨٤	٧,٠	٩,١	١٣,٦	١,٠
برياني لحم الضأن	١٠٠غ	٢٧٦	٢٥,١	٧,٥	١٦,٩	١,٤
كري لحم الضأن	١٠٠غ	٣٧٤	٣,٩	١٤,٩	٣٣,٤	١,٠
فطيرة لحم الغنم	١٠٠غ	١١٨	٨,٢	٨,٠	٦,٢	٠,٧
سباكيتي بولونيز	مقدار (٤٥٠غ)، صلصة (٢٢٠غ) باستا (٢٣٠غ)	٥٥٨	٥٩,٢	٢٥,٩	٢٦,٠	٦,٥
فطيرة الكلية وشرائح اللحم	١٠٠غ	٣٢٣	٢٥,٦	٩,١	٢١,٢	١,٠
فطيرة الكلية وشرائح اللحم	فطيرة بوزن (٢٠٠غ)	٦٤٦	٥١,٢	١٨,٢	٤٢,٤	٢,٠
فطيرة الكلية وشرائح اللحم مع جزء علوي معجون	١٠٠غ	٢٨٦	١٥,٩	١٥,٢	١٨,٤	٠,٧
أطباق الباستا (المعكرونة)						
جبن معكرونة مع فخذ الخنزير، مجمد	١٠٠غ	١٤٦	١٣,٣	٩,٩	٥,٧	٠,٥
جبن معكرونة، معمول بالبيت	١٠٠غ	١٧٨	١٣,٦	٧,٣	١٠,٨	٠,٨
الأطباق المتكونة من الرز						
رز مقلي بالبيض	١٠٠غ	٢٠٨	٢٥,٧	٤,٢	١٠,٦	٠,٩
الأرزية (رز مطهو مع اللحم والجبن) بسيطة	١٠٠غ	٢٢٤	٣٤,٤	٣,٠	٩,٣	١,٣
الأرزية (رز مطهو مع اللحم والجبن) بسيطة	مقدار (٣٠٠غ)	٦٧٢	١٠٣,٢	٩,٠	٢٧,٩	٣,٩
طبق الخضار						
جبن القرنبيط	١٠٠غ	١٠٥	٥٠١	٥,٩	٦,٩	١,٤

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
الأطباق المتكونة من الخضار						
راتاتوي، معلب	١٠٠غ	٣٨	٣,٠	١,٠	٢,٥	٠,٩
فلفل بالخضار المخلوط، معلب	١٠٠غ	٨٦	٩,١	٤,٣	٣,٨	عادي

اللحوم ومنتجاتها

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
لحم الخنزير المملح أو المقدر						
مفصل الرقبة، مغلي	١٠٠غ	٣٢٥	٠	٢٠,٤	٢٧,٠	٠
مفصل الرقبة، نيئ	١٠٠غ	٣١٩	٠	١٤,٦	٢٨,٩	٠
مفصل فخذ خنزير (مدخن)، مغلي	١٠٠غ	٢٦٩	٠	٢٤,٧	١٨,٩	٠
مفصل فخذ خنزير (مدخن)، نيئ	١٠٠غ	٢٣٦	٠	١٧,٦	١٨,٣	٠
شريحة رقيقة من فخذ الخنزير مشوية	١٠٠غ	٢٢٨	٠	٢٩,٥	١٢,٢	٠
شريحة رقيقة من ظهر الخنزير مشوية	١٠٠غ	٤٠٥	٠	٢٥,٣	٣٣,٨	٠
شريحة رقيقة من ظهر الخنزير مشوية	١ شريحة بوزن (٢٥غ)	١٠١	٠	٦,٣	٨,٥	٠
شريحة رقيقة من ظهر الخنزير نيئة	١٠٠غ	٤٢٨	٠	١٤,٢	٤١,٢	٠
شريحة رقيقة من وسط لحم الخنزير مشوية	١٠٠ع	٤١٦	٠	٢٤,٩	٣٥,١	٠
شريحة رقيقة من وسط لحم الخنزير مشوية	١ شريحة بوزن (٥٠غ)	١٦٦	٠	١٠,٠	١٤,٠	٠
شريحة رقيقة من وسط لحم الخنزير نيئة	١٠٠غ	٤٢٥	٠	١٤,٣	٤٠,٩	٠
شريحة رقيقة مقلمة من لحم الخنزير مشوية	١٠٠غ	٤٢٢	٠	٢٤,٥	٣٦,٠	٠
شريحة رقيقة مقلمة من لحم الخنزير مشوية	١ شريحة بوزن (٢٠غ)	٨٤	٠	٤,٩	٧,٢	٠
شريحة رقيقة مقلمة من لحم الخنزير نيئة	١٠٠غ	٤١٤	٠	١٤,٦	٣٩,٥	٠
لحم البقر						
لحم الصدر، مغلي	١٠٠غ	٣٢٦	٠	٢٧,٦	٢٣,٩	٠
لحم الصدر، نيئ	١٠٠غ	٢٥٢	٠	١٦,٨	٢٠,٥	٠
الضلع الأمامي نيئ	١٠٠غ	٢٩٠	٠	١٦,٠	٢٥,١	٠
الضلع الأمامي مشوي	١٠٠غ	٣٤٩	٠	٢٢,٤	٢٨,٨	٠
لحم مفروم نيئ	١٠٠غ	٢٢١	٠	١٨,٨	١٦,٢	٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
لحم مفروم مطهو بالغلي البطيء	١٠٠غ	٢٢٩	٠	٢٣,١	١٥,٢	٠
شريحة لحم من كفل البقرة، مقلية	١٠٠غ	٢٤٦	٠	٢٨,٦	١٤,٦	٠
شريحة لحم من كفل البقرة، مشوية	١٠٠غ	٢١٨	٠	٢٧,٣	١٢,١	٠
شريحة لحم من كفل البقرة، نيئة	١٠٠غ	١٩٧	٠	١٨,٩	١٣,٥	٠
مملح	١٠٠غ	١١٩	٠	٢٧,١	٠,٤	٠
سمك الهف الفضي، مملح، مغلي	١٠٠غ	٢٤٢	٠	٢٨,٦	١٤,٢	٠
قطعة لحم من خاصرة البقرة، نيئة	١٠٠غ	٢٧٢	٠	١٦,٦	٢٢,٨	٠
قطعة لحم من خاصرة البقرة مشوية	١٠٠غ	٢٨٤	٠	٢٣,٦	٢١,١	٠
شريحة لحم مطهوة بالغلي البطيئ، نيئة	١٠٠غ	١٧٦	٠	٢٠,٢	١٠,٦	٠
شريحة لحم مطهوة بالغلي البطيئ	١٠٠غ	٢٢٣	٠	٣٠,٩	١١,٠	٠
الجانب الأعلى، نيئ	١٠٠غ	١٧٩	٠	١٩,٦	١١,٢	٠
الجانب الأعلى، مشوي	١٠٠غ	٢١٤	٠	٢٦,٦	١٢,٠	٠
الأطباق المتكونة من لحم البقر						
خيمة لحم البقر	١٠٠غ	٤١٣	٠,٣	١٨,٢	٣٧,٧	٠,٢
بودنغ بشرائح لحم البقر	١٠٠غ	٢٢٤	١٨,٨	١٠,٨	١٢,٣	١,٠
لحم بقر مطهو بالغلي البطيئ، معمول بالبيت	١٠٠غ	١٢٠	٤,٦	٩,٧	٧,٢	٠,٧
صلصة البولونيز	١٠٠غ	١٤٥	٣,٧	٨,٠	١١,١	١,١
كون كارن الفلفل	١٠٠غ	١٥١	٨,٣	١١,٠	٨,٥	٣,٢
الشومن	١٠٠غ	١٣٦	١٤,٧	٦,٧	٦,٠	٢,٠
كري (الكاري)	١٠٠غ	١٣٧	٦,٣	١٣,٥	٦,٦	١,٢
كري مع الرز	١٠٠غ	١٣٧	١٦,٩	٨,٨	٤,٣	٠,٧
شرائح لحم مطهو بالغلي البطيء، معلبة مع صلصة مرق اللحم	١٠٠غ	١٧٦	١,٠	١٤,٨	١٢,٥	٠
برجر لحم البقر، مجمد نيئ	١٠٠غ	٢٦٥	٥,٣	١٥,٢	٢٠,٥	١,٣
برجر لحم البقر، مجمد مقلي	١٠٠غ	٢٦٤	٧,٠	٢٠,٤	١٧,٣	١,٣
برجر لحم البقر، مجمد مقلي	١ برجر (٥٠غ)	١٣٢	٣,٥	١٠,٢	٨,٧	٠,٧
لحم بقر مملح معلب	١٠٠غ	٢١٧	٠	٢٦,٩	١٢,١	٠
الدجاج						
ملفوف بالخبز مقلي بالزيت	١٠٠غ	٢٤٢	١٤,٨	١٨,٠	١٢,٧	٠,٧
اللحم الأسمر مغلي	١٠٠غ	٢٠٤	٠	٢٨,٦	٩,٩	٠
اللحم الأسمر نيئ	١٠٠غ	١٢٦	٠	١٩,١	٥,٥	٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
اللحم الأسمر مشوي	١٠٠غ	١٥٥	٠	٢٣,١	٦,٩	٠
ربع ساق مشوي	١٠٠غ	٩٢	٠	١٥,٤	٣,٤	٠
اللحم الخفيف والأسمر مغلي	١٠٠غ	١٨٣	٠	٢٩,٢	٧,٣	٠
اللحم الخفيف والأسمر نيئ	١٠٠غ	١٢١	٠	٢٠,٥	٤,٣	٠
اللحم الخفيف والأسمر مشوي	١٠٠غ	١٤٨	٠	٢٤,٨	٥,٤	٠
اللحم الخفيف مغلي	١٠٠غ	١٦٣	٠	٢٩,٧	٤,٩	٠
اللحم الخفيف نيئ	١٠٠غ	١١٦	٠	٢١,٨	٣,٢	٠
اللحم الخفيف مشوي	١٠٠غ	١٤٢	٠	٢٦,٥	٤,٠	٠
ربع جناح (القص) مشوي	١٠٠غ	٧٤	٠	١٢,٤	٢,٧	٠
الأطباق المتكونة من الدجاج						
دجاج بالصلصة البيضاء، معلب	١٠٠غ	١٧٦	٣,٥	٩,٥	١٥,٠	٠,٥
دجاج بالصلصة البيضاء، معلب	علبة بوزن (٤٢٠غ)	٧٨٠	١٥,٠	٤٠,٠	٦٣,٠	٢,١
الكري (كاري)	١٠٠غ	٢٠٥	٣,١	١٠,٢	١٧,٠	٠,٧
كري بالرز	١٠٠غ	١٤٤	١٦,٩	٧,٨	٥,٥	٠,٨
لحم البط						
نيئ	١٠٠غ	١٢٢	٠	١٩,٧	٤,٨	٠
مشوي	١٠٠غ	١٨٩	٠	٢٥,٣	٩,٧	٠
لحم الإوز						
مشوي	١٠٠غ	٣١٩	٠	٢٩,٣	٢٢,٤	٠
لحم الطهيوج (طائر من رتبة الدجاج)						
مشوي	١٠٠غ	١٧٣	٠	٣١,٣	٥,٣	٠
مشوي	قطعة بوزن (١٦٠غ)	٢٧٧	٠	٥٠,١	٨,٥	٠
فخذ الخنزير						
معلب	١٠٠غ	١٢٠	٠	١٨,٤	٥,١	٠
محمص بالعسل	١٠٠غ	١٠٨	٢,٤	١٨,٢	٢,٩	٠
محمص بالعسل	قطعة بوزن (٣٠غ)	٣٢	٠,٧	٥,٤	٠,٩	٠
مدخن	١٠٠غ	٩٤	٠,٨	١٧,٦	٢,٣	٠
مدخن	قطعة بوزن (٣٠غ)	٢٨	٠,٢	٥,٩	٠,٧	٠
لحم الأرنب البري						
مطهو بالغلي البطيء	١٠٠غ	١٩٢	٠	٢٩,٩	٨,٠	٠
لحم الحمل						
الصدر، نيئ	١٠٠غ	٣٧٨	٠	١٦,٧	٣٤,٦	٠
الصدر، مشوي	١٠٠غ	٤١٠	٠	١٩,١	٣٧,١	٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
شرحات لحم (مع الضلع ومنطقة الخاصرة) مشوية	١٠٠غ	٣٥٥	٠	٢٣،٥	٢٩،٠	٠
شرحات لحم (مع الضلع ومنطقة الخاصرة) مشوية	١ (٩٠غ)	٣٢٠	٠	٢١،٢	٢٦،١	٠
شرحات لحم (مع الضلع ومنطقة الخاصرة) نيئة	١٠٠غ	٣٧٧	٠	١٤،٦	٣٥،٤	٠
الكستلانة (شريحة لحم مشوية مع الضلع)	١٠٠غ	٣٧٠	٠	٢٣،٠	٣٠،٩	٠
الكستلانة (شريحة لحم مشوية مع الضلع)	١ قطعة بوزن (٥٠غ)	١٨٥	٠	١١،٥	١٥،٥	٠
الكستلانة (شريحة لحم مع الضلع) نيئة	١٠٠غ	٣٨٦	٠	١٤،٧	٣٦،٣	٠
الساق، نيئة	١٠٠غ	٢٤٠	٠	١٧،٩	١٨،٧	٠
الساق، مشوية	١٠٠غ	٢٦٦	٠	٢٦،١	١٧،٩	٠
لحم رقبة الخروف، نيئ	١٠٠غ	٣١٦	٠	١٥،٦	٢٨،٢	٠
لحم رقبة الخروف، مطهو بالغلي البطيء	١٠٠غ	٢٩٢	٠	٢٥،٦	٢١،١	٠
لحم الكتف، نيئ	١٠٠غ	٣١٤	٠	١٥،٦	٢٨،٠	٠
لحم الكتف، مشوي	١٠٠غ	٣١٦	٠	١٩،٩	٢٦،٣	٠
الأطباق المتكونة من لحم الحمل						
لحم الحمل الأيرلندي مطهو بالغلي البطيئ	١٠٠غ	١٢٣	٩،١	٥،٣	٧،٦	١،٠
خيمة لحم الحمل	١٠٠غ	٣٢٨	٢،٣	١٤،٦	٢٩،١	٠،٦
الموساكا	١٠٠غ	١٨٤	٧،٠	٩،١	١٣،٦	١،٠
لحم الحمل (هوت بوت)، مجمد	١٠٠غ	٩٢	٧،٩	٧،٩	٣،٤	١،٤
الموساكا، مجمد	١٠٠غ	١٠٥	٩،٩	٧،٠	٤،٤	عادي
الأطباق المتكونة من اللحوم						
فطيرة اللحم، مجمدة	١٠٠غ	١١٠	١١،٤	٥،١	٤،٧	٠،٦
(هوت بوت) معمول في البيت	١٠٠غ	١١٤	١٠،١	٩،٤	٤،٥	١،٤
اللزانيا	١٠٠غ	١٠٢	١٢،٨	٥،٠	٣،٨	٠،٥
كاري اللحم	١٠٠غ	١٦٢	٩،١	٨،٥	١٠،٥	١،٨
فطيرة لحم الغنم	١٠٠غ	١١٨	٨،٢	٨،٠	٦،٢	٠،٧
المنتجات المتكونة من اللحوم						
البودنغ الأسود، مقلي	١٠٠غ	٣٠٥	١٥،٠	١٢،٩	٢١،٩	٠،٥

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
لحم الخنزير مسلوق ومحفوظ بالخل	١٠٠غ	١٥٣	٠	١٢,٤	١١,٥	٠
فخذ ولحم الخنزير على شكل شرائح، معلب	١٠٠غ	٢٧٥	١,٤	١٤,٤	٢٣,٦	٠,٣
فطيرة لحم كورنيش	١٠٠غ	٣٣٢	٣١,١	٨,٠	٢٠,٤	١,٢
حزم من اللحم	١٠٠غ	٢٦٨	١٥,٣	١١,١	١٨,٥	٠,٥
نقانق فرانكفورن	١٠٠غ	٢٧٤	٣,٠	٩,٥	٢٥,٠	٠,١
شرائح لحم مشوية	١٠٠غ	٣٠٥	٠,٥	٢٢,١	٢٣,٩	مقدار ضئيل
شرائح لحم مشوية	شريحة بوزن (٨٠غ)	٢٤٤	٠,٤	١٧,٧	١٩,١	مقدار ضئيل
قلب وكبد الخروف، مغلي	١٠٠غ	٣١٠	١٩,٢	١٠,٧	٢١,٧	عادي
فطيرة لحم الكبد	١٠٠غ	٣١٦	١,٠	١٣,١	٢٨,٩	مقدار ضئيل
فطيرة لحم الكبد، سمن قليل	١٠٠غ	١٩١	٢,٨	١٨,٠	١٢,٠	مقدار ضئيل
نقانق الكبد	١٠٠غ	٣١٠	٤,٣	١٢,٩	٢٦,٩	٠,٥
لحم وجبة الغداء، معلب	١٠٠غ	٣١٣	٥,٥	١٢,٦	٢٦,٩	٠,٤
لحم وجبة الغداء، معلب	قطعة بوزن (٢٠غ)	٦٣	٣,٣	٧,٦	١٦,١	مقدار ضئيل
عجينة اللحم	١٠٠غ	١٧٣	٣,٠	١٥,٢	١١,٢	٠,١
بيبيرامي	١٠٠غ	٥٦٠	١,٠	٢٠	٥٢	عادي
بيبيرامي	عود بوزن (٢٥غ)	١٤٠	٠,٣	٥,٠	١٣	عادي
السجق الأحمر	١٠٠غ	٢٨١	١٤,٢	٩,٤	٢١,١	٠,٥
السجق الأحمر	قطعة بوزن (٢٠غ)	٥٦	٢,٨	١,٩	٤,٢	٠,١
فطيرة لحم الخنزير، مفردة	١٠٠غ	٣٧٦	٢٤,٩	٩,٨	٢٧,٠	٠,٩
فطيرة لحم الخنزير، مفردة	فطيرة بوزن (١٤٠غ)	٥٢٦	٣٤,٩	١٣,٧	٣٧,٨	١,٣
سجق السلامي	١٠٠غ	٤٩١	١,٩	١٩,٣	٤٥,٢	٠,١
سجق السلامي	قطعة بوزن (١٧غ)	٨٣	٠,٣	٣,٣	٧,٧	مقدار ضئيل
لفائف النقانق، فطائر حلوة	١٠٠غ	٤٧٧	٣٢,٣	٧,١	٣٦,٤	١,٥
لفائف النقانق، فطائر حلوة صغيرة	١ متوسط (٦٠غ)	٢٨٦	١٩,٤	٤٦,٣	٢١,٨	٠,٩
لفائف النقانق، فطائر حلوة صغيرة	١٠٠غ	٤٥٩	٣٧,٥	٨,٠	٣١,٩	١,٨
لفائف النقانق، فطائر حلوة	١ متوسط (٦٠غ)	٢٧٥	٢٢,٥	٤,٨	١٩,١	١,١
سجق (نقانق) مجفف متبل	١٠٠غ	٢٦٢	١٠,١	٩,٩	٢٠,٥	٠,٤
سجق (نقانق) مجفف متبل	١ متوسط (٦٥غ)	١٧٠	٦,٦	٦,٤	١,٦	٠,٣
فطيرة الكلية وشرائح اللحم، مفردة محلاة من الأعلى والأسفل	فطيرة بوزن (٢٠٠غ)	٦٤٦	٥١,٢	١٨,٢	٤٢,٤	٢,٠
فطيرة الكلية وشرائح اللحم، مفردة محلاة من الأعلى والأسفل	١٠٠غ	٣٢٣	٢٥,٦	٩,١	٢١,٢	١,٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
فطيرة الكلية وشرائح اللحم، محلاة من الأعلى	١٠٠غ	٢٨٦	١٥٫٩	١٥٫٢	١٨٫٤	٠٫٧
البودنغ الأبيض	١٠٠غ	٤٥٠	٣٦٫٣	٧٫٠	٣١٫٨	٣٫١
نقانق لحم البقر مقلية	١٠٠غ	٢٦٩	١٤٫٩	١٢٫٩	١٨٫٠	٠٫٨
نقانق لحم البقر مشوية	١٠٠غ	٢٦٥	١٥٫٢	١٣٫٠	١٧٫٣	٠٫٨
نقانق لحم البقر نيئة	١٠٠غ	٢٩٩	١١٫٧	٩٫٦	٢٤٫١	٠٫٧
نقانق لحم الخنزير، مقلية	١٠٠غ	٣١٧	١١٫٠	١٣٫٨	٢٤٫٥	٠٫٧
نقانق لحم الخنزير، مشوية	١٠٠غ	٣١٨	١١٫٥	١٣٫٣	٢٤٫٦	٠٫٧
نقانق لحم الخنزير، نيئة	١٠٠غ	٣٦٧	٩٫٥	١٠٫٦	٣٢٫١	٠٫٦
نقانق بسمن قليل، مقلية	١٠٠غ	٢١١	٩٫١	١٤٫٩	١٣٫٠	١٫٢
نقانق بسمن قليل، مشوية	١٠٠غ	٢٢٩	١٠٫٨	١٦٫٢	١٣٫٨	١٫٤
نقانق بسمن قليل، نيئة	١٠٠غ	١٦٦	٨٫١	١٢٫٥	٩٫٥	١٫٥
الأطباق المتكونة من لحم الضأن						
برياني لحم الضأن	١٠٠غ	٢٧٦	٢٥٫١	٧٫٥	١٦٫٩	١٫٤
كاري لحم الضأن	١٠٠غ	٣٧٤	٣٫٩	١٤٫٩	٣٣٫٤	١٫٠
الأعضاء الحيوانية						
قلب الحمل، نيئ	١٠٠غ	١١٩	٠	١٧٫١	٥٫٦	٠
قلب الثور، نيئ	١٠٠غ	١٠٨	٠	١٨٫٩	٣٫٦	٠
قلب الثور، مطهو بالغلي البطيء	١٠٠غ	١٧٩	٠	٣١٫٤	٥٫٩	٠
قلب الغنم مشوي	١٠٠غ	٢٣٧	٠	٢٦٫١	١٤٫٧	٠
كلية الحمل مقلية	١٠٠غ	١٥٥	٠	٢٤٫٦	٦٫٣	٠
كلية الحمل نيئة	١٠٠غ	٩٠	٠	١٦٫٥	٢٫٧	٠
كلية الثور نيئة	١٠٠غ	٨٦	٠	١٥٫٧	٢٫٦	٠
كلية الثور مطهو بالغلي البطيء	١٠٠غ	١٧٢	٠	٢٥٫٦	٧٫٧	٠
كلية الخنزير نيئة	١٠٠غ	٩٠	٠	١٦٫٣	٢٫٧	٠
كلية الخنزير مطهو بالغلي البطيء	١٠٠غ	١٥٣	٠	٢٤٫٤	٦٫١	٠
كبد العجل مكسو بالطحين ومقلي	١٠٠غ	٢٥٤	٧٫٣	٢٦٫٩	١٣٫٢	٠٫٢
كبد العجل نيئ	١٠٠غ	١٥٣	١٫٩	٢٠٫١	٧٫٣	٠
كبد الدجاج مكسو بالطحين ومقلي	١٠٠غ	١٩٤	٣٫٤	٢٠٫٧	١٠٫٩	٠٫٢
كبد الدجاج نيئ	١٠٠غ	١٣٥	٠٫٦	١٩٫١	٦٫٣	٠
كبد الحمل مكسو بالطحين ومقلي	١٠٠غ	٢٣٢	٣٫٩	٢٢٫٩	١٤٫٠	٠٫١

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
كبد الحمل، نيئ	١٠٠غ	١٧٩	١٫٦	٢٠٫١	١٠٫٣	٠
كبد الثور، نيئ	١٠٠غ	١٦٣	٢٫٢	٢١٫١	٧٫٨	٠
كبد الثور مكسو بالطحين ومطهو بالغلي البطيء	١٠٠غ	١٩٨	٣٫٦	٢٤٫٨	٩٫٥	مقدار ضئيل
كبد الخنزير مكسو بالطحين ومطهو بالغلي البطيئ	١٠٠غ	١٨٩	٣٫٦	٢٤٫٦	٨٫١	مقدار ضئيل
كبد الخنزير، نيئ	١٠٠غ	١٥٤	٢٫١	٢١٫٣	٦٫٨	٠
ذيل الثور، مطهو بالغلي البطيئ	١٠٠غ	٢٤٣	٠	٣٠٫٥	١٣٫٤	٠
لحم الحمل بالخبز الحلو، مكسو بالبيض وفتات الخبز ومقلي	١٠٠غ	٢٣٠	٥٫٦	١٩٫٤	١٤٫٦	٠٫٤
لحم الحمل بالخبز الحلو، نيئ	١٠٠غ	١٣١	٠	١٥٫٣	٧٫٨	٠
لسان الحمل نيئ	١٠٠غ	١٩٣	٠	١٥٫٣	١٤٫٦	٠
لسان الثور مغلي	١٠٠غ	٢٩٣	٠	١٩٫٥	٢٣٫٩	٠
لسان الثور، مخلل ونيئ	١٠٠غ	٢٢٠	٠	١٥٫٧	١٧٫٥	٠
لسان الغنم مطهو بالغلي البطيء	١٠٠غ	٢٨٩	٠	١٨٫٢	٢٤٫٠	٠
الكرش محشو بالتوابل	١٠٠غ	٦٠	٠	٩٫٤	٢٫٥	٠
الكرش محشو بالتوابل مطعو بالغلي البطيء بالحليب	١٠٠غ	١٠٠	٠	١٤٫٨	٤٫٥	٠
الكرش محشو بالتوابل مطعو بالغلي البطيء بالحليب	قطعة بوزن (٧٠غ)	٧٠	٠	١٠٫٤	٣٫٢	٠
الحجل						
مشوي	١٠٠غ	٢١٢	٠	٣٦٫٧	٧٫٢	٠
مشوي	قطعة بوزن (٢٦٠غ)	٥٥١	٠	٩٥٫٤	١٨٫٧	٠
طائر التدرج						
مشوي	١٠٠غ	٢١٣	٠	٣٢٫٢	٩٫٣	٠
مشوي	قطعة بوزن (٤٣٠غ)	٩١٦	٠	١٣٨٫٥	٤٠٫٠	٠
الحمام						
مشوي	١٠٠غ	٢٣٠	٠	٢٧٫٨	١٣٫٢	٠
مشوي	قطعة بوزن (١١٥غ)	٢٦٥	٠	٣٢٫٠	١٥٫٢	٠
لحم الخنزير						
شرائح لحم من معدة الخنزير مشوية	١٠٠غ	٣٩٨	٠	٢١٫١	٣٤٫٨	٠
شرائح لحم من معدة الخنزير نيئة	١٠٠غ	٣٨١	٠	١٥٫٣	٣٥٫٥	٠
شرائح لحم مع الأعضاء (الخاصرة) مشوية	١٠٠غ	٣٣٢	٠	٢٨٫٥	٢٤٫٢	٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
شرائح لحم مع الأعضاء (الخاصرة) مشوية	١٠٠غ	٣٢٩	٠	١٥,٩	٢٩,٥	٠
ساق نيئة	١٠٠غ	٢٦٩	٠	١٦,٦	٢٢,٥	٠
ساق مشوية	١٠٠غ	٢٨٦	٠	٢٦,٩	١٩,٨	٠
قدم وذيل الخنزير، مغلية	١٠٠غ	٢٨٠	٠	١٩,٨	٢٢,٣	٠
الأرنب						
نيئ	١٠٠غ	١٢٤	٠	٢١,٩	٤,٠	٠
مطهو بالغلي البطيء	١٠٠غ	١٧٩	٠	٢٧,٣	٧,٧	٠
اللسان						
معلب	١٠٠غ	٢١٣	٠	١٦,٠	١٦,٥	٠
الديك الرومي						
اللحم الأسمر، نيئ	١٠٠غ	١١٤	٠	٢٠,٣	٣,٦	٠
لحم أسمر مشوي	١٠٠غ	١٤٨	٠	٢٧,٨	٤,١	٠
لحم خفيف وثقيل نيئ	١٠٠غ	١٠٧	٠	٢١,٩	٢,٢	٠
لحم خفيف وثقيل مشوي	١٠٠غ	١٤٠	٠	٢٨,٨	٢,٧	٠
لحم خفيف نيئ	١٠٠غ	١٠٣	٠	٢٣,٢	١,١	٠
لحم خفيف مشوي	١٠٠غ	١٣٢	٠	٢٩,٨	١,٤	٠
المنتجات المتكونة من الديك الرومي						
ديك رومي مع فخذ الخنزير	١٠٠غ	١٢٣	٢,٢	١٩,٢	٤,١	٠
ديك رومي مع فخذ الخنزير	قطعة بوزن (٣٠غ)	٣٧	٠,٧	٥,٨	١,٢	٠
لحم العجل						
كستلانة (شريحة لحم مشوية مع الضلع) مكسوة بالبيض وفتات الخبز ومقلية	١٠٠غ	٢١٥	٤,٤	٣١,٤	٨,١	٠,٣
شريحة طرية من الخاصرة نيئة	١٠٠غ	١٠٩	٠	٢١,١	٢,٧	٠
شريحة طرية من الخاصرة مشوية	١٠٠غ	٢٣٠	٠	٣١,٦	١١,٥	٠
لحم الغزال						
الفخذ، مشوي	١٠٠غ	١٩٨	٠	٣٥,٠	٦,٤	٠
الفخذ، مشوي	قطعة بوزن (١٢٠غ)	٢٣٨	٠	٤٢,٠	٧,٧	٠

الحساء والمرق والمتنوعات الأخرى

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
الصلصات						
التفاح	١٠٠غ	٢٠١	٥٢,٢	٠,٩	٠,٢	١,٨
التفاح	ملعقة شاي (١٥غ)	٣٠	٧,٨	٠,١	مقدار ضئيل	٠,٣

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
المانجو	١٠٠غ	٢٨٥	٤٩٫٥	٠٫٤	١٠٫٩	١٫٤
المانجو	ملعقة شاي مملوءة بوزن (١٥غ)	٤٣	٧٫٤	٠٫١	١٫٦	٠٫٢
الطماطم	١٠٠غ	١٦١	٤٠٫٩	١٫٢	٠٫٤	١٫٩
الطماطم	ملعقة شاي مملوءة بوزن (١٥غ)	٢٤	٦٫١	٠٫٢	٠٫١	٠٫٣
متنوعات أخرى						
ذرور الخبز (بيكنغ باودر)	١٠٠غ	١٦٣	٣٧٫٨	٥٫٢	مقدار ضئيل	٠
ذرور الخبز (بيكنغ باودر)	ملعقة شاي معتدلة	٧	١٫٥	٠٫٢	مقدار ضئيل	٠
Bovril	١٠٠غ	١٦٩	٢٫٩	٣٨٫٠	٠٫٧	٠
Bovril	قطعة بوزن (٣غ)	٥	٠٫١	١٫١	مقدار ضئيل	٠
Bovril	ملعقة شاي معتدلة بوزن (٩غ)	١٥	٠٫٣	٣٫٤	مقدار ضئيل	٠
هلام (جلاتين)	١٠٠غ	٣٣٨	٠	٨٤	٠	٠
حبيبات صلصة مرق اللحم، تُعمَل بالماء	١٠٠غ	٤٦٢	٤٠٫٦	٤٫٤	٣٢٫٥	مقدار ضئيل
المارميت	١٠٠غ	١٧٢	١٫٨	٣٩٫٧	٠٫٧	٠
المارميت	قطعة بوزن (٣غ)	٥	٠٫١	١٫٢	مقدار ضئيل	٠
المارميت	ملعقة شاي معتدلة بوزن (٩غ)	١٥	٠٫٢	٣٫٦	٠٫١	٠
الخردل الناعم	١٠٠غ	١٣٩	٩٫٧	٧٫١	٨٫٢	عادي
الخردل الناعم	ملعقة شاي معتدلة بوزن (٨غ)	١١	٠٫٨	٠٫٦	٠٫٧	عادي
الخردل بالحبوب السمراء	١٠٠غ	١٤٠	٤٫٢	٨٫٢	١٠٫٢	٤٫٩
الخردل بالحبوب السمراء	ملعقة شاي معتدلة	١١	٠٫٣	٠٫٧	٠٫٨	٠٫٤
مكعبات الأوكسجين	١٠٠غ	٢٢٩	١٢٫٠	٣٨٫٣	٣٫٤	٠
مكعبات الأوكسجين	مكعب بوزن (٧غ)	١٦	٠٫٨	٢٫٧	٠٫٢	٠
الملح	١٠٠غ	٠	٠	٠	٠	٠
الملح	ملعقة شاي واحدة	٠	٠	٠	٠	٠
الخل	١٠٠غ	٤	٠٫٦	٠٫٤	٠	٠
الخل	ملعقة طعام بوزن (١٥غ)	١	٠٫١	٠٫١	٠	٠
الخميرة (بالأخص خميرة الخباز المضغوطة)	١٠٠غ	٥	١٫١	١١٫٤	٠٫٤	٦٫٢
الخميرة المجففة	١٠٠غ	١٦٩	٣٫٥	٣٥٫٦	١٫٥	١٩٫٧

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
الطرشي (المخلل)						
الحلو	١٠٠غ	١٣٤	٣٤,٤	٠,٦	٠,٣	١,٥
الحلو	ملعقة شاي مملوءة بوزن (١٥غ)	٢٠	٥,٢	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٠,٢
إعداد السلطة						
مرق التوابل الفرنسي	١٠٠غ	٦٤٩	٠,١	٠,٣	٧٢,١	٠
صلصة المايونيز	١٠٠غ	٦٩١	١,٧	١,١	٧٥,٦	٠
قشدة السلطة	١٠٠غ	٣٤٨	١٦,٧	١,٥	٣١,٠	عادي
قشدة السلطة بسعرات حرارية مخفضة	١٠٠غ	١٩٤	٩,٤	١,٠	١٧,٢	عادي
الصلصة (مرق التوابل)						
الشواء	١٠٠غ	٧٥	١٢,٢	١,٨	١,٨	عادي
صلصة الخبز، مع الحليب شبه المقشد	١٠٠غ	٩٣	١٢,٨	٤,٣	٣,١	٠,٦
صلصة الخبز، معمول مع الحليب الكامل	١٠٠غ	١١٠	١٢,٦	٤,٢	٥,١	٠,٦
الصلصة البنية معلبة	١٠٠غ	٩٩	٢٥,٢	١,١	٠	٠,٧
صلصة الجبن، مع حليب شبه مقشد	١٠٠غ	١٧٩	٩,١	٨,١	١٢,٦	٠,٢
صلصة الجبن، مع الحليب الكامل	١٠٠غ	١٩٧	٨,٠	١٤,٦	١٤,٥	٠,٢
صلصة الجبن، من رزم ممزوجة، مع الحليب شبه المقشد	١٠٠غ	٩٠	٩,٥	٥,٤	٣,٨	عادي
صلصة الجبن، من رزم ممزوجة، مع الحليب الكامل	١٠٠غ	١١٠	٩,٣	٥,٣	٦,١	عادي
صلصات مطبوخة، معلبة متوسطة	١٠٠غ	٤٣	٨,٣	١,١	٠,٨	عادي
صلصة الكاري معلبة	١٠٠غ	٧٨	٧,١	١,٥	٥,٠	عادي
صلصة الفجل الحار	١٠٠غ	١٥٣	١٧,٩	٢,٥	٨,٤	٢,٥
صلصة النعناع	١٠٠غ	٨٧	٢١,٥	١,٦	مقدار ضئيل	عادي
صلصة البصل، تعمل مع الحليب شبه المقشد	١٠٠غ	٨٦	٨,٤	٢,٩	٥,٠	٠,٦
صلصة البصل، تعمل مع الحليب الكامل	١٠٠غ	٩٩	٨,٣	٢,٨	٦,٥	٠,٦
صلصة الباستا المعتمد على الطماطم	١٠٠غ	٤٧	٦,٩	٢,٠	١,٥	١,١
صلصة فول الصويا	١٠٠غ	٦٤	٨,٣	٨,٧	٠	٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
صلصة فول الصويا	ملعقة شاي (٥غ)	٣	٠,٤	٠,٤	٠	٠
كتشب الطماطم	١٠٠غ	٩٨	٢٤,٠	٢,١	مقدار ضئيل	٠,٩
الصلصة البيضاء من المقبلات تصنع مع الحليب شبه المقشد	١٠٠غ	١٢٨	١١,١	٤,٢	٧,٨	٠,٣
الصلصة البيضاء من المقبلات تصنع مع الحليب الكامل	١٠٠غ	١٥٠	١٠,٩	٤,١	١٠,٣	٠,٣
الصلصة البيضاء، حلوة تصنع مع الحليب شبه المقشد	١٠٠غ	١٥٠	١٨,٨	٣,٩	٧,٢	٠,٢
الصلصة البيضاء، حلوة تصنع مع الحليب الكامل	١٠٠غ	١٧٠	١٨,٦	٣,٨	٩,٥	٠,٢
الحساء (الشوربة)						
عصائبية الدجاج (شرائط معكرونة) مجففة جاهزة للتقديم	١٠٠غ	٢٠	٣,٧	٠,٨	٠,٣	٠,٢
قشدة الدجاج معلبة وجاهزة للتقديم	١٠٠غ	٥٨	٤,٥	١,٧	٣,٨	عادي
قشدة الدجاج مكثفة ومعلبة	١٠٠غ	٩٨	٦,٠	٢,٦	٧,٢	عادي
قشدة الدجاج مكثفة مخففة وجاهزة للتقديم	١٠٠غ	٤٩	٣,٠	١,٣	٣,٦	عادي
قشدة حساء الفطر معلبة وجاهزة للتقديم	١٠٠غ	٥٣	٣,٩	١,١	٣,٨	عادي
قشدة الطماطم معلبة وجاهزة للتقديم	١٠٠غ	٥٥	٥,٩	٠,٨	٣,٣	٠,٦
قشدة الطماطم مكثفة ومعلبة	١٠٠غ	١٢٣	١٤,٦	١,٧	٦,٨	١,٢
قشدة الطماطم مكثفة ومخففة جاهزة للتقديم	١٠٠غ	٦٢	٧,٣	٠,٩	٣,٤	٠,٦
مسحوق الحساء الفوري يعمل مع الماء وجاهز للتقديم	١٠٠غ	٦٤	١٠,٥	١,١	٢,٣	عادي
حساء العدس معمول في البيت	١٠٠غ	٩٩	١٢,٧	٤,٤	٣,٨	٢,٠
حساء ذو سعرة حرارية قليلة معلب	١٠٠غ	٢٠	٤,٠	٠,٩	٠,٢	عادي
حساء المنيسترون الكثيف مجفف وجاهز للتقديم	١٠٠غ	٢٩٨	٤٧,٦	١٠,١	٨,٨	٠,٥
ذيل الثور معلب وجاهز للتقديم	١٠٠غ	٤٤	٥,١	٢,٤	١,٧	عادي
ذيل الثور مجفف وجاهز للتقديم	١٠٠غ	٢٧	٣,٩	١,٤	٠,٨	٠,٣
حساء الطماطم مجفف وجاهز للتقديم	١٠٠غ	٣١	٦,٣	٠,٦	٠,٥	٠,٣

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
حساء الخضار معلب وجاهز للتقديم	١٠٠غ	٣٧	٦,٧	١,٥	٠,٧	١,٥

الحلوى

فطيرة الكشمش الأسود						
معمولة في البيت معجونة من الأعلى والأسفل	١٠٠غ	٢٦٢	٣٤,٥	٣,١	١٣,٣	٤,٨
حلوى البودنغ بالخبز						
معمولة في البيت	١٠٠غ	٢٩٧	٤٩,٧	٥,٩	٩,٦	٣,٠
فطيرة الجبن						
مجمدة مع الفواكه	١٠٠غ	٢٤٢	٣٣,٠	٥,٧	١٠,٦	٠,٩
مفردة ويوضع مهروس الفواكه في القسم العلوي	١٠٠غ	٢٧٤	٣٢,٤	٥,٨	١٣,٥	عادي
بودنغ عيد الميلاد						
معمولة يدوياً	١٠٠غ	٢٩١	٤٩,٥	٤,٦	٩,٧	٢,٧
بمقدار قليل	١٠٠غ	٣٢٩	٥٦,٣	٣,٠	١١,٨	٣,٤
الرز المقشد						
معلب	١٠٠غ	٩١	١٥,٢	٣,٤	١,٨	٠,٢
معلب	علبة بوزن (٤٢٥غ)	٣٨٧	٦٤,٦	١٤,٥	٧,٧	٠,٩
دقيق الساغو النشوي المقشد						
معلب	١٠٠غ	٨٢	١٣,٠	٢,٩	١,٨	٠,٢
معلب	علبة بوزن (٤٢٥غ)	٣٤٩	٥٥,٣	١٢,٣	٧,٧	٠,٩
السميد المقشد						
معلب	١٠٠غ	٨٤	١٣,٢	٣,٦	١,٩	٠,٢
معلب	علبة بوزن (٤٢٥غ)	٣٥٧	٥٦,١	١٥,٣	٨,١	٠,٩
كريم كاراميل						
مفرد	١٠٠غ	١٠٩	٢٠,٦	٣,٠	٢,٢	عادي
القستر (الكاسترد)						
ديفون معلب	١٠٠غ	١٠٢	١٥,٨	٢,٨	٣,١	مقدار ضئيل
ديفون معلب	علبة بوزن (٤٢٥غ)	٤٣٤	٦٧,٢	١١,٠	١٣,٢	مقدار ضئيل
معمول في البيت مع الحليب المقشد	١٠٠غ	٧٩	١٦,٨	٣,٨	٠,١	مقدار ضئيل
معمول في البيت مع الحليب الكامل	١٠٠غ	١١٧	١٦,٦	٣,٧	٤,٥	مقدار ضئيل
سمن قليل، معلب	١٠٠غ	٧٥	١٢,٥	٣,٠	١,٤	مقدار ضئيل
سمن قليل، معلب	علبة بوزن (٤٢٥غ)	٣١٩	٥٣,١	١٢,٨	٦,٠	مقدار ضئيل

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
الحلوى المجمدة						
لفائف القطب الشمالي	١٠٠غ	٢٠٠	٣٣،٣	٤،١	٦،٦	٠،٨
بوظة الفستق بالشوكولا	١٠٠غ	٢٧٨	٣٤،٢	٣،٠	١٥،٣	٠،٢
بوظة الفينيتا	١٠٠غ	٢٧٢	٢٧،٦	٣،٨	١٦،٤	مقدار ضئيل
بوظة الفينيتا	قطعة بوزن (٥٠غ)	١٣٦	١٣،٨	١،٩	٨،٢	مقدار ضئيل
حلوى الآيس كريم المجمدة	١٠٠غ	٢٢٧	٢٢،٨	٣،٣	١٤،٢	مقدار ضئيل
فتات الفواكه						
معمول في البيت	١٠٠غ	١٩٨	٣٤،٠	٢،٠	٦،٩	٢،٢
معمول في البيت مع الطحين الأسمر	١٠٠غ	١٩٣	٣١،٧	٢،٦	٧،١	٣،٠
فطيرة الفواكه						
فطائر من الأعلى والأسفل	١٠٠غ	٢٦٢	٣٤،٥	٣،١	١٣،٣	٢،٢
حشو فطيرة الفواكه						
بالتفاح والعُليق، معلب	١٠٠غ	٩٢	٢٤،١	٠،٣	مقدار ضئيل	١،٦
بالكرز الأسود، معلب	١٠٠غ	٩٨	٢٥،٨	٠،٣	مقدار ضئيل	١،٦
الآيس كريم						
بوظة مثلجة مكسوة بالشوكولا	١٠٠غ	٢٧٧	٢٨،١	٣،٥	١٧،٥	مقدار ضئيل
قرن البوظة (كورنيتو)	مخروط بوزن (٧٥غ)	١٩٥	٢٥،٨	٢،٨	٩،٧	مقدار ضئيل
حليب بالفانيلا	١٠٠غ	١٩٤	٢٤،٤	٣،٦	٩،٨	مقدار ضئيل
حليب بالفانيلا	مغرفة بمقدار (٦٠غ)	١١٦	١٤،٦	٢،٢	٥،٩	مقدار ضئيل
منكّه	١٠٠غ	١٧٩	٢٤،٧	٣،٥	٨،٠	مقدار ضئيل
منكّه	مغرفة بمقدار (٦٠غ)	١٠٧	١٤،٨	٢،١	٤،٨	مقدار ضئيل
البوظة الطرية مليئة بالقشدة والفانيلا	١٠٠غ	٢٣٧	١٧،٤	٤،٤	١٦،٦	مقدار ضئيل
منكّه خالي من الحليب	١٠٠غ	١٦٦	٢٣،٢	٣،١	٧،٤	مقدار ضئيل
منكّه خالي من الحليب	مغرفة بمقدار (٦٠غ)	١٠٠	١٣،٩	١،٩	٤،٤	مقدار ضئيل
فانيلا خالية من الحليب	١٠٠غ	١٧٨	٢٣،١	٣،٢	٨،٧	مقدار ضئيل
فانيلا خالية من الحليب	مغرفة بمقدار (٦٠غ)	١٠٧	١٣،٩	١،٩	٥،٢	مقدار ضئيل
خليط الآيس كريم	١٠٠غ	١٨٢	٢٥،١	٤،١	٧،٩	مقدار ضئيل
آيس كريم بالويفر	١٠٠غ	٣٤٢	٧٨،٨	١٠،١	٠،٧	مقدار ضئيل
الجلي (الهلام)						
بنكهة الفواكه قبل التخفيف	١٠٠غ	٢٨٠	٦٩،٧	٤،٧	مقدار ضئيل	٠
فطيرة المرنغ بالليمون						
معمولة بالبيت	١٠٠غ	٣١٩	٤٥،٩	٤،٥	١٤،٤	٠،٨
حلوى المرنغ						
معمولة بالبيت	١٠٠غ	٣٧٩	٩٥،٤	٥،٣	مقدار ضئيل	٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
معمولة بالبيت	١ بمعدل (٨غ)	٣٠	٧,٦	٠,٤	مقدار ضئيل	٠
حلوى الموسية						
بالشوكولا مفردة	١٠٠غ	١٣٩	١٩,٩	٤,٠	٥,٤	٠
بالشوكولا مفردة	علبة كرتون (٦٠غ)	٨٣	١١,٩	٢,٤	٣,٢	٠
بالفواكه مفردة	١٠٠غ	١٣٧	١٨,٠	٤,٥	٥,٧	مقدار ضئيل
بالفواكه مفردة	علبة كرتون (٦٠غ)	٨٢,٢	١٠,٨	٢,٧	٣,٤	مقدار ضئيل
الفطائر المحلاة						
حلوة، معمولة بالحليب الكامل	١٠٠غ	٣٠١	٣٥,٠	٥,٩	١٦,٢	٠,٩
الفطيرة						
بحشو الفطيرة	١٠٠غ	٢٧٣	٣٤,٦	٣,٢	١٤,٥	٢,١
بودنغ الرز						
متوسط، معلب	١٠٠غ	٨٩	١٤,٠	٣,٤	٢,٥	٠,٢
بالسلطانة (الكشمش) وجوز الطيب	١٠٠غ	١٠١	١٧,١	٣,٣	٢,٦	٠,٤
الغبيراء						
بالليمون، معمولة بالبيت	١٠٠غ	١٣١	٣٤,٢	٠,٩	مقدار ضئيل	٠
بالليمون، معمولة بالبيت	مكيال (٦٠غ)	٧٩	٢٠,٥	٠,٥	مقدار ضئيل	٠
حلوى البودنغ						
معمولة بالبيت	١٠٠غ	٣٤٠	٤٥,٣	٥,٨	١٦,٣	١,٢
حلوى البودنغ الاسفنجية المبخرة						
شوكولا بصلصة الشوكولا، معلبة	١٠٠غ	٢٩٩	٥١,٢	٢,٦	٩,٣	٠,٦
بدبس السكر، معلبة	١٠٠غ	٣٠١	٥١,٤	٢,٢	٩,٦	٠,٧
مع المربى معلبة	١٠٠غ	٢٩٩	٤٩,٨	٢,٦	٩,٩	٠,٦
كعكة التريفل						
بكوكتيل الفواكه مفرد	١٠٠غ	١٨٢	٢٣,١	٢,٥	٢,٦	٠,٥
معمول بالبيت	١٠٠غ	١٦٠	٢٢,٣	٣,٦	٦,٣	٠,٥
معمول بالبيت مع القشدة	١٠٠غ	١٦٦	١٩,٥	٢,٤	٩,٢	٠,٥
بشوكولا الحليب مفردة	١٠٠غ	٢٨٢	٢٥,١	٤,٧	١٨,٢	٠,٥
بتوت العَليق ، مفرد	١٠٠غ	١٧٣	٢١,١	٢,٥	٨,٧	٠,٥
اللبن						
يوناني مصفى	١٠٠غ	١١٥	٢,٠	٦,٤	٩,١	٠
سمن قليل، بالفواكه	١٠٠غ	٩٠	١٧,٩	٤,١	٠,٧	مقدار ضئيل
سمن قليل، بالفواكه	قدر سعة (١٥٠غ)	١٣٥	٢٦,٩	٦,٢	١,١	مقدار ضئيل
سمن قليل، بسيط	١٠٠غ	٥٦	٧,٥	٥,١	٠,٨	٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
سمن قليل، بسيط	قدر سعة (١٥٠غ)	٨٤	١١,٣	٧,٧	١,٢	٠
سمن قليل جداً، بالفواكه	١٠٠غ	٤٥	٦,٣	٥,٢	٠,١	مقدار ضئيل
سمن قليل جداً، بالفواكه	قدر سعة (١٥٠غ)	٥٥	٧,٩	٦,٥	٠,١	مقدار ضئيل
حليب كامل، بالفواكه	١٠٠غ	١٠٥	١٥,٧	٥,١	٢,٨	مقدار ضئيل
حليب كامل، بالفواكه	قدر سعة (١٥٠غ)	١٥٨	٢٣,٦	٧,٧	٤,٢	مقدار ضئيل
حليب كامل، بسيط	١٠٠غ	٧٩	٧,٨	٥,٧	٣,٠	٠
حليب كامل، بسيط	قدر سعة (١٥٠غ)	١١٩	١١,٧	٨,٦	٤,٥	٠

الوجبات الخفيفة

حلويات الشوكولا

شوكولا (ايرو)	١٠٠غ	٥٢٢	٥٨,٣	٧,٧	٢٨,٧	عادي
شوكولا (ايرو)	قطعة قياسية (٤٦غ)	٢٥٢	٢٦,٧	٤,٠	١٤,٤	عادي
شوكولا (بوست)	١٠٠غ	٥١٥	٦٠,١	٦,٢	٢٧,٦	عادي
شوكولا (بوست)	قطعة قياسية (٥٧غ)	٢٩٥	٣٤,٣	٣,٥	١٥,٧	عادي
قطعة شوكولا (باونتي)	١٠٠غ	٤٧٣	٥٨,٣	٤,٨	٢٦,١	عادي
قطعة شوكولا (باونتي)	قطعة صغيرة (٣٠غ)	١٤٢	١٧,٥	١,٤٤	٧,٨	عادي
قشدة (كريم) بالشوكولا	١٠٠غ	٤٢٥	٧٢,٦	٢,٧	١٣,٧	عادي
قشدة (كريم) بالشوكولا	قطعة قياسية (٥٠غ)	٢١٥	٣٦,٣	١,٤	٦,٩	عادي
شوكولا بالحليب	١٠٠غ	٥٢٩	٥٩,٤	٨,٤	٣٠,٣	عادي
شوكولا بسيطة (عادية)	١٠٠غ	٥٢٥	٦٤,٨	٤,٧	٢٩,٢	عادي
شوكولا بيضاء	١٠٠غ	٥٢٩	٥٨,٣	٨,٠	٣٠,٩	عادي
شوكولا فاخرة ومحشوة (مختارة)	١٠٠غ	٤٦٠	٧٣,٣	٤,١	١٨,٨	مقدار ضئيل
بيض بالقشدة	١٠٠غ	٣٨٥	٥٨,٠	٤,١	١٦,٨	مقدار ضئيل
بيض بالقشدة	بيضة (٣٩غ)	١٥٠	٢٢,٦	١,٦	٦,٦	مقدار ضئيل
شوكولا المضغ	١٠٠غ	٤٦٠	٧٢,٧	٤,٦	١٩,١	عادي
شوكولا المضغ	قطعة قياسية (٣٥غ)	١٩٥	٣٠,٥	١,٩	٨,٠	عادي
شوكولا حليب لبني	قطعة متوسطة (٥٤غ)	٢٨٥	٣٠,٧	٤,٣	١٥,٩	عادي
شوكولا حليب لبني	١٠٠غ	٥٢٥	٥٦,٨	٧,٨	٢٩,٤	عادي
الرقائق	١٠٠غ	٥٠٥	٥٨,٤	٨,٢	٢٨,٥	عادي
الرقائق	قطعة قياسية (٣٥غ)	١٧٠	١٩,٩	٢,٨	٩,٧	عادي
شوكولا (كت كات)	١٠٠غ	٤٩٩	٦٠,٥	٨,٢	٢٦,٦	عادي
شوكولا (كت كات)	قطعتان بوزن (٢٠غ)	١٠٠	١٢,١	١,٦	٥,٣	عادي
شوكولا (مارس)	١٠٠غ	٤٤١	٦٦,٥	٥,٣	١٨,٩	مقدار ضئيل
شوكولا (مارس)	قطعة صغيرة (٢٠غ)	٨٨	١٣,٣	١,١	٣,٨	مقدار ضئيل

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
شوكولا (مارس)	قطعة قياسية (٦٨غ)	٣٠٠	٩,٠	٠,٧	٢,٦	مقدار ضئيل
شوكولا (اللبانة)	١٠٠غ	٥٤٩	٥٥,٦	٨,٤	٣٢,٥	مقدار ضئيل
شوكولا (اللبانة)	قطعة متوسطة(٢٠غ)	١١٠	١١,١	١,٧	٦,٤	مقدار ضئيل
شوكولا (ملكي وي – درب اللبانة)	١٠٠غ	٣٩٧	٦٣,٤	٤,٤	١٥,٨	مقدار ضئيل
شوكولا (ملكي وي – درب اللبانة)	قطعة قياسية (٥٥غ)	٢١٨	٣٤,٨	٢,٤	٨,٧	مقدار ضئيل
شوكولا (سمارتيز)	١٠٠غ	٤٥٦	٧٣,٩	٥,٤	١٧,٥	عادي
شوكولا (سمارتيز)	انبوب بوزن (٣٦غ)	١٦٤	٢٦,٦	١,٩	٦,٣	عادي
شوكولا (توبك)	١٠٠غ	٤٩٧	٥٦,٧	٧,٤	٢٦,٧	عادي
شوكولا (توبك)	قطعة بوزن (٥٤غ)	٢٦٨	٣٠,٦	٤,٠	١٤,٤	عادي
حلوى الحلقوم (الراحة)	١٠٠غ	٣٧٠	٦٩,٠	١,٦	٧,٧	عادي
حلوى الحلقوم (الراحة)	قطعة بوزن (٥١غ)	١٩٠	٣٧,٨	٠,٨	٣,٩	عادي
الحلويات التي لا تحتوي على شوكولا						
حلويات مغلية	١٠٠غ	٣٢٧	٨٧,٣	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٠
علكة بالفواكه	١٠٠غ	١٧٢	٤٤,٨	١,٠	٠	٠
علكة بالفواكه	انبوب (٣٣غ)	٥٧	١٤,٨	٠,٣	٠	٠
عرق السوس بكل أنواعه	كيس صغير (٥٦غ)	١٧٥	٤١,٥	٢,٢	١,٢	عادي
عرق السوس بكل أنواعه	١٠٠غ	٣١٣	٧٤,١	٣,٩	٢,٢	عادي
فواكه الاوبال	١٠٠غ	٤١١	٨٥,٣	٠,٣	٧,٦	٠
فواكه الاوبال	رزمة بوزن (٥٦غ)	٢٣٠	٤٧,٧	٠,٢	٤,٣	٠
الأقراص المحلاة (مختارة)	١٠٠غ	٢٥٣	٦١,٩	٥,٢	٠	٠
حلوى منكهة بالنعنع الفلفلي (مختارة)	١٠٠غ	٣٩٢	١٠٢,٢	٠,٥	٠,٧	٠
الفشار المحلى	١٠٠غ	٤٨٠	٧٧,٦	٢,١	٢٠,٠	٢,٩
الفشار العادي	١٠٠غ	٥٩٢	٤٨,٦	٦,٢	٤٢,٨	عادي
القناني (سكتلز)	١٠٠غ	٣٨٣	٩١,٥	٠,٣	٤,٣	٠
القناني (سكتلز)	رزمة بوزن (٦٠غ)	٢٣٠	٥٤,٩	٠,٢	٢,٦	٠
حلوى الطوفي الدبقة	١٠٠غ	٤٣٠	٧١,١	٢,١	١٧,٢	٠
حلوى الحلقوم (الراحة)	١٠٠غ	٢٩٥	٧٧,٩	٠,٦	٠	٠
حلوى الحلقوم (الراحة)	قطعة بوزن (٥٠غ)	١٩٨	٣٨,٩	٠,٣	٠	٠
الوجبات الخفيفة المشهية						
خليط بومباي	١٠٠غ	٥٠٣	٣٥,١	١٨,٨	٣٢,٩	٦,٢
الشدر	١٠٠غ	٥٣٤	٥٢,٩	١١,٣	٣٠,٢	٢,٣

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
وجبات الذرة الخفيفة	١٠٠غ	٥١٩	٥٤٫٣	٧٫٠	٣١٫٩	١٫٠
الفول السوداني والزبيب	١٠٠غ	٤٣٥	٣٧٫٥	١٥٫٣	٢٦٫٠	٦٫٨
رقائق البطاطس المقلية (مختارة)	١٠٠غ	٥٤٦	٤٩٫٣	٥٫٦	٣٧٫٦	٤٫٣
رقائق البطاطس المقلية (مختارة)	كيس بوزن (٢٨غ)	١٥٣	١٣٫٨	١٫٦	١٠٫٥	١٫٢
رقائق البطاطس المقلية، بسمن قليل	١٠٠غ	٤٥٦	٦٣٫٠	٦٫٦	٢١٫٥	٦٫٣
رقائق البطاطس المقلية، بسمن قليل	كيس بوزن (٢٨غ)	١٢٨	١٧٫٦	١٫٨	٦٫٠	١٫٨
رقائق البطاطس المقلية، السميكة على الطراز القديم	١٠٠غ	٤٨٥	٤٢٫٧	٦٫٩	٣١٫٠	١٣٫٩
أطواق البطاطس (دائرية)	١٠٠غ	٥٢٣	٥٨٫٥	٣٫٩	٣٢٫٠	عادي
سكبس	١٠٠غ	٥١٢	٥٩٫٨	٤٫٢	٢٨٫٤	عادي
سكبس	كيس بوزن (١٨غ)	٩٢	١٠٫٨	٠٫٨	٥٫١	عادي
رقائق التورتية (من دقيق الذرة)	١٠٠غ	٤٥٩	٦٠٫١	٧٫٦	٢٢٫٦	٤٫١
خليط روائح	١٠٠غ	٤٣٢	٣٧٫٢	٩٫١	٢٨٫٥	٤٫٣
الغصينات	١٠٠غ	٣٨٣	٦٢٫٠	١١٫٣	١١٫٧	عادي
Wotsits	١٠٠غ	٥٤٥	٥٢٫٤	٩٫٤	٣٣٫١	عادي
Wotsits	كيس بوزن (٢١غ)	١١٥	١١٫٠	٢٫٠	٧٫٠	عادي

السكر والعصائر والمعلبات

المعلبات

مربى الفواكه	١٠٠غ	٢٦١	٦٩٫٠	٠٫٦	٠	٠
مربى الفواكه	ملعقة شاي مملوءة (١٨غ)	٤٧	١٢٫٤	٠٫١	٠	٠
مربى الفواكه ذات النواة	١٠٠غ	٢٦١	٦٩٫٣	٠٫٤	٠	٠٫٩
مربى الفواكه ذات النواة	ملعقة شاي مملوءة (١٨غ)	٤٧	١٢٫٥	٠٫١	٠	٠٫٢
مربى بسكر مقلل	١٠٠غ	١٢٣	٣١٫٩	٠٫٥	٠	٠٫٩
مربى بسكر مقلل	ملعقة شاي مملوءة (١٨غ)	٢٢	٥٫٧	٠٫١	٠	٠٫٢
خثارة الليمون	١٠٠غ	٢٨٣	٦٢٫٧	٠٫٦	٥٫١	٠٫٢
خثارة الليمون	ملعقة شاي مملوءة (١٨غ)	٥١	١١٫٣	٠٫١	٠٫٩	مقدار ضئيل
المرملاد (مربى الفواكه وقشورها)	١٠٠غ	٢٦١	٦٩٫٥	٠٫١	٠	٠٫٦
المرملاد (مربى الفواكه وقشورها)	ملعقة شاي (١٨غ)	٤٧	١٢٫٥	مقدار ضئيل	٠	٠٫١
خليط مفروم من زبيب وتفاح واللحم أحياناً	١٠٠غ	٢٧٤	٦٢٫١	٠٫٦	٤٫٣	٣٫٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
تقديم على المائدة						
بندق بالشوكولا	١٠٠غ	٥٤٩	٦٠٫٥	٦٫٢	٣٣٫٠	١٫٢
بندق بالشوكولا	ملعقة شاي مملوءة (١٦غ)	٨٨	٩٫٧	١٫٠	٥٫٣	٠٫٢
عسل	١٠٠غ	٢٨٨	٧٦٫٤	٠٫٤	٠	٠
عسل	ملعقة شاي مملوءة (١٧غ)	٤٩	١٣٫٠	٠٫١	٠	٠
العسل وقرص العسل	١٠٠غ	٢٨١	٧٤٫٤	٠٫٦	٤٫٦	٠
السكر						
سكر Demerara	١٠٠غ	٣٩٤	١٠٤٫٥	٠٫٥	٠	٠
سكر Demerara	ملعقة شاي (٢٠غ)	٧٩	٢٠٫٩	٠٫١	٠	٠
سكر Demerara	ملعقة شاي متوسطة (٤غ)	١٦	٤٫٢	مقدار ضئيل	٠	٠
سائل الكلوكوز	١٠٠غ	٣١٨	٨٤٫٧	مقدار ضئيل	٠	٠
أبيض	١٠٠غ	٣٩٤	١٠٥٫٠	مقدار ضئيل	٠	٠
أبيض	ملعقة طعام (٢٠غ)	٧٩	٢١٫٠	مقدار ضئيل	٠	٠
أبيض	مكعب بوزن (٥غ)	٢٠	٥٫٣	مقدار ضئيل	٠	٠
دبس السكر						
أسود	١٠٠غ	٢٥٧	٦٧٫٢	١٫٢	٠	٠
العصير						
ذهبي	١٠٠غ	٢٩٨	٧٩٫٠	٠٫٣	٠	٠

الدهون والزيوت

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
الدهن (السمن) الحيواني						
دهن الطبخ المركب	١٠٠غ	٨٩٤	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٩٩٫٣	٠
عرق شواء لحم البقر	١٠٠غ	٨٩١	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٩٩٫٠	٠
دهن أو شحم الخنزير	١٠٠غ	٨٩١	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٩٩٫٠	٠
قطعة صغيرة من شحم الماشية	١٠٠غ	٨٢٦	١٢٫١	مقدار ضئيل	٨٦٫٧	٠٫٦
سمن (الجية) – دهن حيواني						
زبدة	١٠٠غ	٨٩٨	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٩٩٫٨	٠
زيت النخيل	١٠٠غ	٨٩٧	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٩٩٫٧	٠
الزيت النباتي	١٠٠غ	٨٩٨	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٩٩٫٨	٠
الزيت						
زيت جوز الهند	١٠٠غ	٨٩٩	٠	مقدار ضئيل	٩٩٫٩	٠
زيت كبد سمك القد	١٠٠غ	٨٩٩	٠	مقدار ضئيل	٩٩٫٩	٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
زيت الذرة	١٠٠غ	٨٩٩	٠	مقدار ضئيل	٩٩,٩	٠
زيت بذور القطن	١٠٠غ	٨٩٩	٠	مقدار ضئيل	٩٩,٩	٠
زيت الزيتون الأولي	١٠٠غ	٨٩٨	٠	مقدار ضئيل	٩٩,٨	٠
زيت الزيتون	١٠٠غ	٨٩٩	٠	مقدار ضئيل	٩٩,٩	٠
زيت النخيل	١٠٠غ	٨٩٩	٠	مقدار ضئيل	٩٩,٩	٠
زيت الفول السوداني	١٠٠غ	٨٩٩	٠	مقدار ضئيل	٩٩,٩	٠
زيت بزر اللفت	١٠٠غ	٨٩٩	٠	مقدار ضئيل	٩٩,٩	٠
زيت القرطم (العصفر)	١٠٠غ	٨٩٩	٠	مقدار ضئيل	٩٩,٩	٠
زيت السمسم	١٠٠غ	٨٨١	٠	٠,٢	٩٩,٧	٠
زيت فول الصويا	١٠٠غ	٨٩٩	٠	مقدار ضئيل	٩٩,٩	٠
زيت بذرة عباد الشمس	١٠٠غ	٨٩٩	٠	مقدار ضئيل	٩٩,٩	٠
زيت النبات المخلوط المعدل	١٠٠غ	٨٩٩	٠	مقدار ضئيل	٩٩,٩	٠
زيت بزر القمح	١٠٠غ	٨٩٩	٠	مقدار ضئيل	٩٩,٩	٠
دهن (سمن) الطبخ						
الزبد	١٠٠غ	٧٣٧	مقدار ضئيل	٠,٥	٨١,٧	٠
دهن الألبان المستعمل للطبخ	١٠٠غ	٦٦٢	مقدار ضئيل	٠,٤	٧٣,٤	٠
الدهن القليل المستعمل للطبخ	١٠٠غ	٣٩٠	٠,٥	٥,٨	٤٠,٥	٠
سمن المرغرين الصناعي، الحيواني والنباتي الثقيل	١٠٠غ	٧٣٩	١,٠	٠,٢	٨١,٦	٠
سمن المرغرين الثقيل النباتي فقط	١٠٠غ	٧٣٩	١,٠	٠,٢	٨١,٦	٠
سمن المرغرين الحيواني والنباتي الخفيف	١٠٠غ	٧٣٩	١,٠	٠,٢	٨١,٦	٠
سمن المرغرين الخفيف النباتي فقط	١٠٠غ	٧٣٩	١,٠	٠,٢	٨١,٦	٠
سمن المرغرين غير المشبع كثيراً	١٠٠غ	٧٣٩	١,٠	٠,٢	٨١,٦	٠
سمن الطبخ الواطئ جداً	١٠٠غ	٢٧٣	٣,٦	٨,٣	٢٥,٠	٠

المشروبات الكحولية وغير الكحولية

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
الجعة						
معبأ، بني	١٠٠ مليليتر	٢٨	٣	مقدار ضئيل	٠	٠
معبأ، بني	١ غالون	١٥٩	١٧	مقدار ضئيل	٠	٠
معبأ، واهن	١٠٠مليليتر	٣٢	٢	مقدار ضئيل	٠	٠
معبأ، واهن	١ غالون	١٨٢	١١,٤	مقدار ضئيل	٠	٠
الجعة (البيرة)						
مُرة، معلبة	١٠٠ مليليتر	٣٢	٢,٣	مقدار ضئيل	٠	٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
مُرة، معلبة	١ غالون	١٨٢	١٣,١	مقدار ضئيل	٠	٠
مُرة، جاهزة للشرب والسحب	١٠٠مليليتر	٣٢	٢,٣	مقدار ضئيل	٠	٠
مُرة، جاهزة للشرب والسحب	١ غالون	١٨٢	١٣,١	مقدار ضئيل	٠	٠
مُرة، موضوعة في الكيغ (ببرميل بسعة ٣٠ كالون أو أقل)	١٠٠مليليتر	٣١	٢,٣	مقدار ضئيل	٠	٠
مُرة، موضوعة في الكيغ (ببرميل بسعة ٣٠ كالون أو أقل)	١ غالون	١٧٩	١٣,١	مقدار ضئيل	٠	٠
معتدلة، جاهزة للشرب والسحب	١٠٠مليليتر	٢٥	١,٦	مقدار ضئيل	٠	٠
معتدلة، جاهزة للشرب والسحب	١ غالون	١٤٢	٩,١	مقدار ضئيل	٠	٠
ستاوت (جعة قوية داكنة)	١٠٠مليليتر	٣٧	٤,٢	مقدار ضئيل	٠	٠
ستاوت (جعة قوية داكنة)	١ غالون	٢١٠	٢٣,٥	مقدار ضئيل	٠	٠
ستاوت (جعة قوية داكنة) ممتازة	١٠٠مليليتر	٣٩	٢,١	مقدار ضئيل	٠	٠
ستاوت (جعة قوية داكنة) ممتازة	١ غالون	٢٢٢	١١,٩	مقدار ضئيل	٠	٠
عصير التفاح						
جاف	١٠٠مليليتر	٣٦	٢,٦	مقدار ضئيل	٠	٠
جاف	١ غالون	٢٠٤	١٤,٨	مقدار ضئيل	٠	٠
محلى	١٠٠مليليتر	٤٢	٤,٣	مقدار ضئيل	٠	٠
محلى	١ غالون	٢٣٨	٢٤,٤	مقدار ضئيل	٠	٠
خمر معتق	١٠٠مليليتر	١٠١	٧,٣	مقدار ضئيل	٠	٠
خمر معتق	١ غالون	٥٧٣	٤١,٥	مقدار ضئيل	٠	٠
النبيذ المقوى						
بورن	٣٠مليليتر	٤٧	٣,٦	مقدار ضئيل	٠	٠
خمر الشيري الاسباني، جاف	٣٠مليليتر	٣٥	٠,٥	مقدار ضئيل	٠	٠
خمر الشيري الاسباني، متوسط	٣٠مليليتر	٣٥	١,٠	مقدار ضئيل	٠	٠
خمر الشيري الاسباني، المحلى	٣٠مليليتر	٤٣	٢	مقدار ضئيل	٠	٠
البيرة المعتقة						
معبأة	١٠٠مليليتر	٢٩	١,٥	مقدار ضئيل	٠	٠
معبأة	١ غالون	١٦٥	٨,٥	مقدار ضئيل	٠	٠
المشروبات الروحية						
مشروب البراندي (٤٠٪ كحول)	٣٠مليليتر	٦٥	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٠	٠
الجن (٤٠٪ كحول)	٣٠مليليتر	٦٥	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٠	٠
شراب الرم المسكر (٤٠٪ كحول)	٣٠مليليتر	٦٥	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٠	٠
الفودكا (٤٠٪ كحول)	٣٠مليليتر	٦٥	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٠	٠
الويسكي (٤٠٪ كحول)	٣٠مليليتر	٦٥	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٠	٠

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
النبيذ						
الأحمر	١٠٠مليليتر	٦٨	٠٫٣	مقدار ضئيل	٠	٠
الأحمر	زجاجة (٧٥٠مليليتر)	٥١٠	٢٫٣	مقدار ضئيل	٠	٠
الأحمر	قدح (١٢٠مليليتر)	٨٢	٠٫٤	مقدار ضئيل	٠	٠
شراب الروز، متوسط	١٠٠مليليتر	٧١	٢٫٥	مقدار ضئيل	٠	٠
شراب الروز، متوسط	زجاجة (٧٥٠مليليتر)	٥٣٣	١٨٫٨	مقدار ضئيل	٠	٠
شراب الروز، متوسط	قدح (١٢٠مليليتر)	٨٥	٣٫٠	مقدار ضئيل	٠	٠
أبيض، جاف	١٠٠مليليتر	٦٦	٠٫٦	مقدار ضئيل	٠	٠
أبيض، جاف	زجاجة (٧٥٠مليليتر)	٤٩٥	٤٫٥	مقدار ضئيل	٠	٠
أبيض، جاف	قدح (١٢٠مليليتر)	٧٩	٠٫٧	مقدار ضئيل	٠	٠
أبيض، متوسط	١٠٠مليليتر	٧٥	٣٫٤	مقدار ضئيل	٠	٠
أبيض، متوسط	زجاجة (٧٥٠مليليتر)	٥٦٣	٢٥٫٥	مقدار ضئيل	٠	٠
أبيض، متوسط	قدح (١٢٠مليليتر)	٩٠	٤٫١	مقدار ضئيل	٠	٠
أبيض، فوار	١٠٠مليليتر	٧٦	١٫٤	مقدار ضئيل	٠	٠
أبيض، فوار	زجاجة (٧٥٠مليليتر)	٥٧٠	١٠٫٥	مقدار ضئيل	٠	٠
أبيض، فوار	قدح (١٢٠مليليتر)	٩١	١٫٧	مقدار ضئيل	٠	٠
أبيض، محلى	١٠٠مليليتر	٩٤	٥٫٩	مقدار ضئيل	٠	٠
أبيض، محلى	زجاجة (٧٥٠مليليتر)	٧٠٥	٤٤٫٣	مقدار ضئيل	٠	٠
أبيض، محلى	قدح (١٢٠مليليتر)	١١٣	٥٣٫٢	مقدار ضئيل	٠	٠
البرونفيتا						
حليب شبه مقشد	١٠٠غ	٥٨	٧٫٨	٣٫٥	١٫٦	مقدار ضئيل
حليب شبه مقشد	كوز (٢٦٠غ) (مك)	١٥١	٢٠٫٣	٩٫١	٤٫٢	مقدار ضئيل
حليب كامل	١٠٠غ	٧٦	٧٫٦	٣٫٤	٣٫٨	مقدار ضئيل
حليب كامل	كوز (٢٦٠غ) (مك)	١٩٨	١٩٫٨	٨٫٩	٩٫٩	مقدار ضئيل
الشراب المشبع بثاني أوكسيد						
الكربون						
كوكا كولا	١٠٠غ	٣٦	١٠٫٥	مقدار ضئيل	٠	٠
كوكا كولا	علبة (٣٣٠غ)	١١٩	٥٫٠	مقدار ضئيل	٠	٠
الليموناضة، معبأ	١٠٠غ	٢١	٥٫٦	مقدار ضئيل	٠	٠
الليموناضة، معبأ	قدح (٢٠٠غ)	٤٢	١١٫٢	مقدار ضئيل	٠	٠
الكاكاو						
حليب شبه مقشد	١٠٠غ	٥٧	٧٫٠	٣٫٥	١٫٩	٠٫٢
حليب شبه مقشد	كوز (٢٦٠غ) (مك)	١٤٨	١٨٫٢	٢٢٫٩	٤٫٩	٠٫٥
حليب كامل	١٠٠غ	٧٦	٦٫٨	٣٫٤	٤٫٢	٠٫٢
حليب كامل	كوز (٢٦٠غ) (مك)	١٩٨	١٧٫٧	٨٫٨	١٠٫٩	٠٫٥

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
القهوة						
فورية، سريعة التحضير، ٣٠غ من الحليب الكامل	كوز (مك)	٢٢	١,٦	١,٣	١,٢	٠
فورية، سريعة التحضير بدون حليب أو سكر	كوز (٢٦٠غ) (مك)	٢	٠,٢	٠,٣	٠	٠
ماتية القهوة						
مسحوق	١٠٠غ	٥٤٠	٥٧,٣	٢,٧	٣٤,٩	٠
مسحوق	مقدار (٦غ)	٣٢	٣,٤	٠,٢	٢,١	٠
Complan						
محلى بالماء	١٠٠غ	٩٦	١٣,٤	٤,٥	٣,١	مقدار ضئيل
محلى بالماء	كوز (٢٦٠غ) (مك)	٢٥٠	٣٤,٨	١١,٧	٨,١	مقدار ضئيل
محلى بالحليب الكامل	١٠٠غ	١٤٥	١٦,٩	٦,٩	٦,١	مقدار ضئيل
محلى بالحليب الكامل	كوز (٢٦٠غ) (مك)	٣٧٧	٤٣,٩	١٧,٩	١٥,٩	مقدار ضئيل
المشروبات المنبهة						
عصير الليمون الحامض غير المخفف	١٠٠غ	١١٢	٢٩,٨	٠,١	٠	٠
عصير الليمون الحامض غير المخفف	قدح (٤٠غ)	٤٥	١١,٩	مقدار ضئيل	٠	٠
عصير Rosehip غير المخفف	١٠٠غ	٢٣٢	٤,٨	مقدار ضئيل	٠	٠
عصير Rosehip غير المخفف	قدح (٤٠غ)	٩٣	١,٩	مقدار ضئيل	٠	٠
الشوكولا المعدة للشرب						
حليب شبه مقشد	١٠٠غ	٧١	١٠,٨	٣,٥	١,٩	مقدار ضئيل
حليب شبه مقشد	كوز (٢٦٠غ) (مك)	١٨٥	٢٨,١	٩,١	٤,٩	مقدار ضئيل
الحليب الكامل	١٠٠غ	٩٠	١٠,٦	٣,٤	٤,١	مقدار ضئيل
الحليب الكامل	كوز (٢٦٠غ) (مك)	٢٣٤	٢٧,٦	٨,٨	١٠,٧	مقدار ضئيل
Horlicks						
جاهز، ماء	١٠٠غ	٥١	١٠,١	٢,٤	٠,٥	مقدار ضئيل
جاهز، ماء	كوز (٢٦٠غ) (مك)	١٣٣	٢٦,٦	٦,٢	١,٣	مقدار ضئيل
حليب شبه مقشد	١٠٠غ	٨١	١٢,٩	٤,٣	١,٩	مقدار ضئيل
حليب شبه مقشد	كوز (٢٦٠غ) (مك)	٢١١	٣٣,٥	١١,٢	٤,٩	مقدار ضئيل
الحليب الكامل	١٠٠غ	٩٩	١٢,٧	٤,٢	٣,٩	مقدار ضئيل
الحليب الكامل	كوز (٢٦٠غ) (مك)	٢٥٧	٣٣,٠	١٠,٩	١٠,١	مقدار ضئيل
العصير						
عصير التفاح غير المحلى	١٠٠غ	٣٨	٩,٩	٠,١	٠,١	مقدار ضئيل
عصير التفاح غير المحلى	قدح (٢٠٠غ)	٧٦	٣٢٨	٠,٢	٠,٢	مقدار ضئيل

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
عصير العنب غير المحلى	١٠٠غ	٤٦	١١,٧	٠,٣	٠,١	مقدار ضئيل
عصير العنب غير المحلى	قدح (٢٠٠غ)	٩٢	٢٣,٤	٠,٦	٠,٢	مقدار ضئيل
عصير الكريب فروت غير المحلى	١٠٠غ	٣٣	٨,٣	٠,٤	٠,١	مقدار ضئيل
عصير الكريب فروت غير المحلى	قدح (٢٠٠غ)	٦٦	١٦,٦	٠,٨	٠,٢	مقدار ضئيل
عصير الليمون غير المحلى	١٠٠غ	٧	١,٦	٠,٣	مقدار ضئيل	٠,١
عصير الليمون غير المحلى	ملعقة طعام (١٥غ)	١	٠,٢	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل
عصير البرتقال غير المحلى	١٠٠غ	٣٦	٨,٨	٠,٥	٠,١	٠,١
عصير البرتقال غير المحلى	قدح (٢٠٠غ)	٧٢	١٧,٦	١,٠	٠,٢	٠,٢
عصير الأناناس غير المحلى	١٠٠غ	٤١	١٠,٥	٠,٣	٠,١	مقدار ضئيل
عصير الأناناس غير المحلى	قدح (٢٠٠غ)	٨٢	٢١,٠	٠,٦	٠,٢	مقدار ضئيل
عصير الطماطم	١٠٠غ	١٤	٣,٠	٠,٨	مقدار ضئيل	٠,٦
عصير الطماطم	قدح (٢٠٠غ)	٢٨	٦,٠	١,٦	مقدار ضئيل	٠,٢
المخفوق اللبني						
حليب شبه مقشد	قدح (٢٠٠غ)	١٣٨	٢٢,٦	٦,٤	٣,٢	مقدار ضئيل
حليب شبه مقشد	١٠٠غ	٦٩	١١,٣	٣,٢	١,٦	مقدار ضئيل
الحليب الكامل	١٠٠غ	٨٧	١١,١	٣,١	٣,٧	مقدار ضئيل
الحليب الكامل	قدح (٢٠٠غ)	١٧٤	٢٢,٢	٦,٢	٧,٤	مقدار ضئيل
ثخين، منقول	١٠٠غ	٩٠	١٣,٢	٢,٩	٣,٢	مقدار ضئيل
المازج						
جعة الزنجبيل	١٠٠غ	٢٣	٥,٧	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٠
جعة الزنجبيل	قدح (٢٠٠غ)	٤٦	١١,٤	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٠
جعة الزنجبيل بسعرات حرارية منخفضة	١٠٠غ	١,٨	٠,٠٤	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٠
جعة الزنجبيل بسعرات حرارية منخفضة	٢٢٠غ	٣,٦	٠,٠٨	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٠
الماء المقوي (المنشط)	١٠٠غ	٢٣	٥,٤	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٠
الماء المقوي (المنشط)	قدح (٢٠٠غ)	٤٦	١٠,٨	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٠
الماء المقوي (المنشط) بسعرات حرارية منخفضة	١٠٠غ	٠,٨	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٠
الماء المقوي (المنشط) بسعرات حرارية منخفضة	قدح (٢٠٠غ)	١,٦	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٠
الأوفل تاين						
حليب شبه مقشد	١٠٠غ	٧٩	١٣,٠	٣,٩	١,٧	مقدار ضئيل
حليب شبه مقشد	كوز (٢٦٠غ) (مك)	٢٠٥	٣٣,٨	١٠,١	٤,٤	مقدار ضئيل
الحليب الكامل	١٠٠غ	٩٧	١٢,٩	٣,٨	٣,٨	مقدار ضئيل

المادة الغذائية	الكمية	السعرات	كربوهدرات	بروتين	سمن	ألياف
الحليب الكامل	كوز (٢٦٠غ) (ملك)	٢٥٢	٤,٩	٩,٩	٩,٩	مقدار ضئيل
العصير						
عصير البرتقال، غير مخفف	١٠٠غ	١٠٧	٢٨,٥	مقدار ضئيل	٠	٠
عصير البرتقال، غير مخفف	قدح (٤٠غ)	٤٣	١١,٤	مقدار ضئيل	٠	٠
Ribena	١٠٠غ	٢٢٨	٦٠,٨	٠,١	٠	٠
Ribena	قدح (٤٠غ)	٩١	٢٤,٣	مقدار ضئيل	٠	٠
الشاي						
بدون حليب أو سكر	١٠٠غ	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٠,١	مقدار ضئيل	٠
بدون حليب أو سكر	كوب (٢٠٠غ)	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	٠,٢	مقدار ضئيل	٠
مع ٣٠غ من الحليب الكامل	كوب (٢٠٠غ)	٢٠	١,٤	١,٢	١,٢	٠

الفهرس